Andrew Matthews are darul
de a simplifica perspectivele.

KEN BLANCHARD

194

Andrew Matthews

Cum funcționează viața

i &

ANDREW MATTHEWS este orator recunoscut la nivel internațional, principalele teme pe care le abordează fiind încrederea în sine, fericirea, echilibrul interior și prosperitatea. în domeniul motivațional și al dezvoltării personale, cărțile sale au devenit lucrări de referință.

Peste un milion de oameni au participat la seminarele și discursurile susținute de Matthews în Australia, Asia și America de Nord. Prezentările sale sunt realizate cu umor, acesta apelând și la desene – pe care le realizează cu o viteză uimitoare în timp ce vorbește.

Talentul lui Matthews constă în a simplifica lucruri complexe, el discutând cu la fel de multă ușurință cu directori executivi, manageri de nivel ierarhic mediu sau studenți. Prezentările sale sunt adevărate spectacole, autorul oferind auditoriului inspirația și metodele necesare pentru a se bucura de mai multă prosperitate și a avea mai mult succes.

Cărțile lui Andrew Matthews au fost publicate în 48 de limbi, distribuite în 70 de țări și vândute în peste 8 milioane de exemplare, fiind un reper important pentru psihologii și psihiatrii din toată lumea. în Statele Unite și Hong Kong există cursuri universitare fundamentate pe cărțile sale.

De același autor, la Curtea Veche Publishing a apărut volumul Urmează-ți inima. Cum să descoperi sensul vieții personale și profesionale (2013, 2023), un bestseller internațional vândut în peste 2 milioane de exemplare.

Scrisă și ilustrată de
Andrew Matthews

Cum funcționează viata

9

Ediția a Il-a

Traducere din engleza de
NICOLETA MITROFAN

<: i H T h x £3 \ i: <: H L

DEDICATĂ

lui Jock și lui Angus

MULȚUMIRI

Julie, soția și editorul meu
Ești minunată.
îți mulțumesc pentru iubire și pentru îndrumare.
îți mulțumesc pentru tot ce ai făcut în acești peste 20 de ani ca să aduci cărțile noastre pe lume. Nimeni nu știe cât de mult ai muncit sau câte sacrificii ai făcut.
Sunt copleșit în fața viziunii, a curajului, a perseverenței și a generozității tale. Sunt binecuvântat zilnic de spiritul tău frumos.
Te iubesc.

Ian Ward
îți mulțumesc că mi-ai publicat prima carte, *Being Happy!* Când niciun alt editor nu mi-a vrut manuscrisul brut, tu si Norma mi-ati oferit oportunitatea vieții. îti sunt foarte recunoscător pentru viziunea, generozitatea și angajamentul tău neobosit. Mi-ai schimbat viața.

Caroline Dey
îți mulțumesc pentru interesul pe care l-ai arătat încă de la început față de această carte – și pentru multe sugestii utile. îți mulțumesc pentru că îmi ești prietenă de 30 de ani și pentru că mă faci mereu să râd.

Dr, George Blair-West
Pentru prietenia ta, pentru discuțiile nenumărate de pe Skype și pentru sfaturile tale bune, îți mulțumesc, prietene!

Juergen Schmidt
îți mulțumesc că ți-ai împărtășit înțelepciunea cu mine – și îți mulțumesc pentru încurajare.

Cuprins


Restul vieții tale...
MEDIOCRU
MEMORABIL

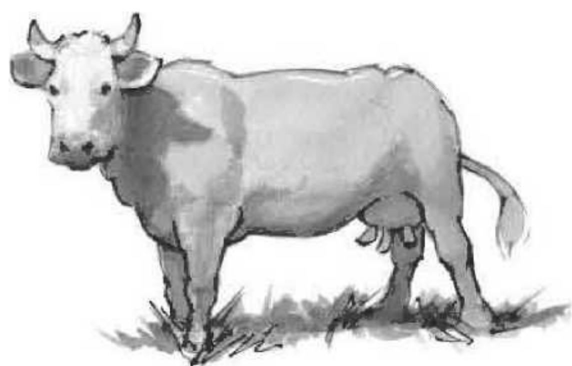
CAPITOLUL 1
Când lucrurile merg prost

într-o seară târziu, Trent conducea agale pe autostradă, când, deodată, o vacă rătăcită se decide să traverseze. Trent virează brusc, dar tot lovește vaca în plin. Mașina se rostogolește. Vaca moare.

Trent supraviețuiește. își repară mașina. Dar necazurile lui de-abia acum încep...

Trent simte nevoia să se relaxeze. Pleacă la pescuit și se taie la picior într-o piatră. E o tăietură minoră, dar nu se vindecă. Să fie sigur că nu e ceva grav, merge la medic. Acesta îi spune: „Un fleac. E doar un tendon inflamat.” Dar când laba piciorului drept i se umflă cât un pepene, Trent cere o a doua părere. Chirurgul îi spune: „Ai o infecție gravă. Ți-ai putea pierde piciorul.”

Trent își petrece următoarele zece zile în spital. Medicii îi salvează piciorul.



înapoi la muncă, Trent conduce pe un drum de țară când, după un viraj, dă față în față cu o Toyota Corolla scăpată de sub control, care vine pe contrasens direct spre el. Trent apasă frâna... dar tot lovește Corolla.



Trent supraviețuiește, însă necazurile lui nu iau sfârsit.
[3]

Trent primește consiliere financiară si își investește toată agoniseala într-o companie numită Storm Financial. Totul e perfect până când vine criza mondială și Storm Financial o resimte din plin. Trent supraviețuiește, dar Storm Financial nu. Trent își pierde toată agoniseala de-o viață.

Povestea lui Trent este și povestea ta, cum este și a mea. De ce avem parte cu carul de facturi și de șoferi proști?

Putem controla evenimente aparent întâmplătoare sau viața este o loterie cu vaci rătăcite și cu bacterii de nestăpânit?

O să ajungem și la asta în curând...

Când lucrurile merg bine

Jane are vreo 30 de ani și este singură. Toate prietenele ei au iubiți sau soți. Și Jane și-a dorit unul. Se tot întreba: „Ce e în neregulă cu mine?“

A făcut o obsesie pentru găsirea unui partener. De fiecare dată când intra într-un

supermarket, în lift sau când urca în vreun avion, se întreba: „O să-l găsesc aici?“

Nu l-a găsit nicăieri.

De fiecare dată când dădea Domnul si avea câte o întâlnire, se alegea praful de ea. Un tip a făcut pneumonie și a anulat totul. Bunica italiană a altui tip a făcut infarct și el a plecat din țară. Jane a încercat să cunoască bărbați și pe internet, dar nu i-a plăcut deloc. Intr-un final, i s-a făcut lehamite și și-a spus: „Nu am nevoie de un bărbat în viața mea. O să fac niște cursuri. O să îmi iau un câine!“

S-a înscris la un curs online de limba chineză. A reluat legătura cu prieteni vechi. A mers la teatru. A început să se bucure de viață. Și-a cumpărat un cățeluș.

5 5

Și poți ghici ce a urmat. în ziua în care a renunțat la ideea unui iubit, bărbații au început să apară cu duiumul.

- Un vecin arătos i-a salvat cățelușul din casa scării si a scos-o în oraș la o cafea.
- Un prieten din liceu – la pachet cu „Sunt divorțat și tu ești singura femeie pe care am iubit-o vreodată” – a contactat-o pe Facebook.
- Fratele proprietarului a venit să schimbe un bec și au luat micul-dejun împreună.

Nu mai era în căutarea unui bărbat, își luase gândul de la asta. Nu și-a petrecut nici măcar un minut prin vreun bar sordid. S-a întâmplat pur și simplu.

De ce oare atunci când lucrurile încep să meargă bine, apar și mai multe lucruri care

merg din ce în ce mai bine?

Este o simplă coincidență?

Ți s-a întâmplat și ție vreodată?

- Ești pe cale să suni o persoană căreia nu i-ai mai telefonat de o lună, când, deodată, te sună chiar ea.
- Auzi de o carte interesantă si decizi că vrei să o citești. A doua zi, mergi într-o vizită la un prieten, te duci la un magazin de vechituri sau urci într-un tren si o vezi acolo.
- începi să fredonezi un cântec vechi și apoi pornești radioul și este difuzată chiar piesa respectivă.

Sau asta:

- Ești la o întâlnire și te gândești: „Ar fi groaznic să dau nas în nas cu fostul sot!“ Intri în restaurant și îl vezi acolo cu noua lui logodnică.
- Cumperi o mașină nouă și îți spui: „Sper să n-o zgârii.“ Nici nu trec bine 24 de ore, că un puști îți și distruge farul din spate cu un cărucior de supermarket.
- Un an întreg pui la cale o vacanță la schi. îți spui: „Sper să nu mă îmbolnăvesc/[1] Răcești pe drum spre destinație și îți petreci întreaga săptămână în camera de hotel.

Am putea să punem toate aceste lucruri pe seama coincidentelor. Dar e mai mult de-atât.

Fizica cuantică a demonstrat acum ceea ce

maeștrii spirituali ne învață de 3 000 de ani încoace: gândurile influențează materia și toată creația este interconectată.



Gândurile sunt lucruri reale. Gândurile ne creează circumstanțele. Doar că asta nu e tot. Ceea ce contează cel mai mult este cum ne SIMȚIM.

Această carte vorbește despre motivele pentru care LUCRURILE BUNE NI SE ÎNTÂMPLĂ CÂND NE SIMȚIM BINE, despre motivele pentru care LUCRURILE RELE NI SE ÎNTÂMPLĂ CÂND NE SIMȚIM RÂU – si cum să ne simțim mai bine, astfel încât să ni se întâmple și mai multe lucruri bune.

în acest proces, ai putea să descoperi și:

- de ce lucrurile rele li se întâmplă uneori oamenilor buni;
- de ce placebo funcționează, și dietele nu;
- de ce bogății fac bani – chiar și din pură întâmplare;
- de ce Jane are acum iubiți cu carul.

Fie că este vorba despre jobul visurilor tale, despre sănătate sau despre găsirea

partenerului de viață perfect, toate depind de felul cum te SIMȚI.

Cum funcționează viața îți poate confirma ceea ce logica ți-a spus că este imposibil, dar o parte din tine a știut dintotdeauna că se poate.

Viata ta nu este o loterie. Nu a fost niciodată.

BMW-ul roșu

Când aveam 26 de ani, conduceam un Nissan Datsun 180B vechi. îmi doream o mașină frumoasă și aveam un buget de 10 000 de dolari.

Aveam prieteni care își puneau pe frigider fotografii cu obiectivele lor. îmi spuneau: „Atragi ceea ce plantezi în subconștient.” Așa că am tăiat și eu o fotografie color cu un BMW 320i roșu dintr-o revistă și am lipit-o pe perete, deasupra biroului meu de acasă. Doar eu știam de ea. Nu am spus nimănui despre mașina pe care mi-o doream. Din când în când, îmi imaginam cum ar fi să conduc un 320i, dar nu am făcut nimic în sensul acesta.

Câteva săptămâni mai târziu, eram într-o cafenea la taclale cu amicul meu Steven. El adoră mașinile. M-a

întrebat:

— De ce nu îti iei si tu o mașină mai acătării?

— Mă gândesc la asta, i-am răspuns eu.

Dar nu i-am spus ce mașină vreau sau care era bugetul meu.

Și uite așa trece o lună și mă întâlnesc întâmplător cu Steven:

— E o mașinuță faină de vânzare într-o curte

pe strada Franklin, îmi spune el.
— Ce marcă e? îl întreb eu.
— BMW, îmi răspunde.

Deja îmi stârnise interesul.
— Ce model?
— 320î.
— Ce culoare?
— Roșu aprins.
— Cât costă?
— 11 500 de dolari, dar ai putea oferi 10 000, mi-a spus.

Aproape că mi-au sărit ochii din cap. Am gândit: „Ce chestie!“

Am cumpărat mașina cu 10 000 de dolari și m-am gândit că fusese o simplă coincidență. După 30 de ani cât am urmărit cum se întâmplă astfel de lucruri – și am studiat persoanele care fac ca lucrurile să se întâmple –, știu că nu a fost așa.

Au fost scrise sute de cărți despre puterea subconștientului, inclusiv *Think and Grow Rich-, Psycho-Cybernetics-, The Magic of Believing^-* și *The Power of Positive Thinking-.*

Mesajul în toate aceste cărți este că gândirea este creativă și cu cât te gândești mai mult la ceva – fie că îți dorești lucrul respectiv, fie că nu –, cu atât este mai probabil să se întâmple.

Așadar, cum funcționează subconștientul? Si cât de importantă este credința?

Hai să vedem...

CAPITOLUL 2

Cine sau ce îti controlează viata?

Sună cunoscut?

- Mary ține cea mai recentă dietă de la Hollywood.
- Mary pierde 10 kilograme în 10 săptămâni și arată senzațional.
- Mary pune înapoi cele 10 kilograme în următoarele șase săptămâni și arată din nou ca înainte.

De ce? Pentru că subconștientul ei deține controlul.

Si asa este si în cazul tău.

Voința te poate ajuta să-i reziști foamei. Poți mânca grepfrut sau chiar iarbă. Poți da jos 50 de kilograme. Dar până când subconștientul tău nu acceptă „Sunt tras printr-un inel“, toată scăderea în greutate este temporară.

într-o luptă între puterea voinței și subconștient, subconștientul va câștiga întotdeauna.

Așadar, cât de puternic este subconștientul?

în fiecare noapte când dormi, continui să respiri, inima îți bate fără oprire și continui să digeri cina. Deci cine controlează toate procesele acestea? Și ce te oprește să uzi patul? Subconștientul tău.



Nouăzeci si nouă la sută din forța creierului tău se află în acea parte a minții de care tu nu ești conștient. Incredibil, nu? Poți să conduci mașina în timp ce ronțăi alune, cânți odată cu radioul și îți planifici cina. La câteva secunde, virezi, frânezi sau accelerezi, în timp ce nu te gândești deloc la condus. Așadar, cine conduce?

Subconștientul tău.

O arhivă imensă

Dacă o întrebi pe o dactilografă: „Unde sunt toate literele de pe tastatură?“, probabil habar nu are!

Poate tasta 80 de cuvinte pe minut cu ochii închiși, dar nu îți poate SPUNE unde sunt tastele – până nu începe să tasteze.

De ce? Tastatura este în subconștientul ei.

Subconștientul tău este o arhivă imensă. Are programe cu care te-ai născut – care îți reglează respirația, ritmul cardiac și o mie de altfel de funcții ale organismului – și are programe pe care le-ai creat tu – precum mersul, vorbitul, tastatul, dansul, condusul si fluieratul.

Cel mai ușor este să creezi *programe noi* până la vârsta de șase ani.

De ce învață copiii atât de repede

Biocurenții cerebrali ai copiilor sunt diferiți, sunt mai lenți, așa se explică de ce copiii trăiesc în prezent. Până pe la șase ani, ești ca o carte deschisă, absorbind informații peste informații fără pic de efort.

Copiii nu au conștiința adulților care să le spună: „E prea greu.“ De aceea, prichindeii de trei ani învață rusa sau chineza din zbor, de aceea cei de patru ani învață să schieze în trei ore.[3]

Copiii nu au filtre, nu au bariere. Tot așa se explică și faptul că poți distruge un copilaș pe viață doar spunându-i că e prost. Indiferent ce îi spui unui copil de patru ani – „Ești frumos“, „Ești special”, „Ești un ratat”, „O întristezi pe Mami” – devine lege pentru el.

Subconștientul explică mare parte din comportamentul urât. îl lași pe un puști de patru ani să se joace pe calculator ore în șir tot felul de jocuri cu bătăi, violență și înjurături – și să se uite la filme cu bătăi, violență și înjurături – și creezi un copil-problemă. El nu are conștiința unui adult, ca să filtreze ceea ce este bine într-un film si ceea ce *nu*

>

este bine în lumea reală. Comportamentul este pur și simplu reprodus. Și apoi dăm vina pe copii.



SUBCONȘTIENTUL NU COMENTEAZĂ.
ACCEPTĂ DOAR INFORMAȚIILE CA ATARE.

J

„îmi doresc doar să stau și să nu fac nimic“

Subconștientul tău preia instrucțiunile *ad litteram.*

Nicole și-a planificat o vacanță în Bali:

— în lunile dinainte de excursia în Bali, îmi tot spuneam: „Tot ce îmi doresc este să stau și să nu fac

• * <c >

nimic , mi-a spus ea.

— Cum a fost în Bali? am întrebat-o.

— Am avut o migrenă de cinci zile care s-a transformat în gripă. Mi-am petrecut întreaga săptămână în camera de hotel nefacând nimic.

După doi ani, Nicole s-a întors în Bali.

— încă nu înțelesesem că eu contribuisem la boala

i

mea. Așa că, înainte de cea de-a doua vizită, îmi tot spuneam: „Când ajung în Bali, vreau doar să stau întinsă și să nu fac nimic“, mi-a explicat ea.

— Deci cum a fost în Bali?



— Am contractat un parazit în prima zi. Nu am putut să mănânc nimic, nu am putut să beau nimic, nici să citesc, nici măcar să mă ridic în capul oaselor. Am petrecut cinci zile în spital, conectată la perfuzii, nefăcând absolut

nimic.

Când plantezi un gând, subconștientul își face treaba.

Nicole încă nu își luase gândul de la Bali.

— Pentru cea de-a treia vacanță, am avut o nouă strategie. Mi-am vizualizat vacanța perfectă din timp. M-am imaginat sănătoasă și pe copiii mei la fel. Mi-am imaginat că suntem fericiți, dându-ne pe tobogane de apă, relaxându-ne la piscină, bucurându-ne de cumpărături și de preparate delicioase. Am avut în sfârșit vacanța perfectă.

Subconștientul si banii

William „Bud“ Post a câștigat 16 milioane de dolari la Loteria din Pennsylvania. Fratele lui Bud a angajat un asasin să îl omoare ca să îi moștenească banii (Bud a supraviețuit), fosta lui iubită l-a dat în judecată pentru o parte din ei, iar familia lui i-a făcut zile fripte pentru restul averii. în decurs de un an, Bud avea o datorie de un milion de dolari.

Când câștigi 10 milioane de dolari, ești un milionar temporar.

Bud ar putea spune: „Rudele sunt problema mea!“ Dar șapte din zece câștigători la loterie își pierd câștigurile. Când câștigi 10 milioane de dolari, ești un milionar *temporar.* Dacă rămâi bogat nu prea are legătură cu asta rudele hrăpărețe sau cu crizele financiare globale. Are legătură directă cu subconștientul.

PE SCURT

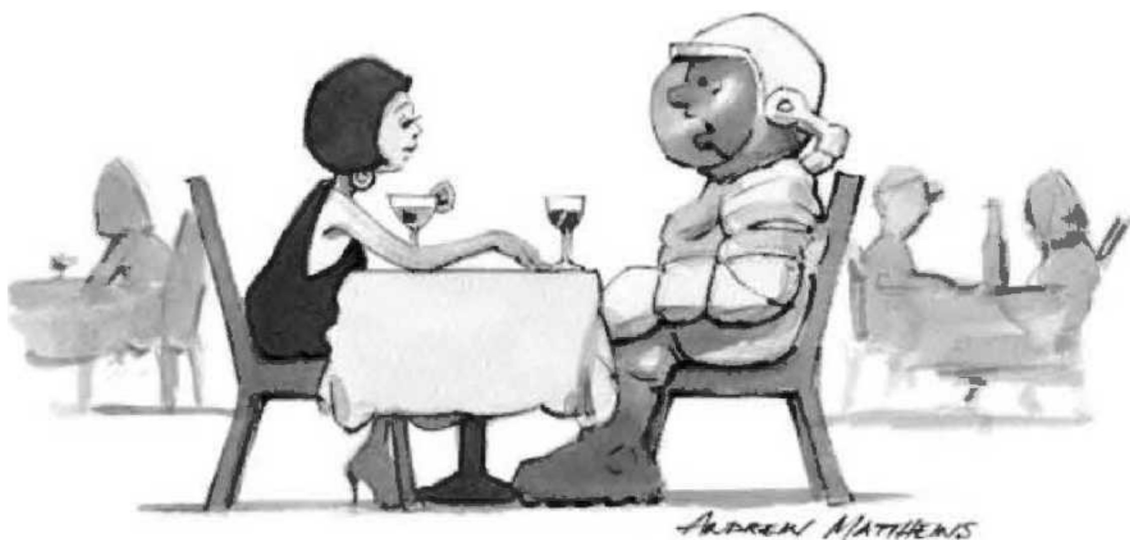
Credințele tale vor învinge în cele din urmă puterea voinței.

CAPITOLUL 3
De ce mi se întâmplă mereu aceleași lucruri?

Tipare

Ai băgat de seamă vreodată că unii sunt mereu făliți? Poți să le pui acum în mână 10 000 de dolari și, cât ai clipi, te și trezești că au nevoie de un împrumut bancar ca să-și cumpere o pizza.

Unii întârzie mereu! Se trezesc la ora 6:00 dimineața ca să ajungă la serviciu până la 9:00 și la 10:15 încă răscolesc casa și o întorc cu susul în jos după cheile de la mașină și după portofel!



Am nevoie de spațiu.



Unii sunt mereu ocupați.

Alții se lasă tot timpul jecmăniți – de vânzători, de companii de telefonie mobilă, de foști iubiți sau de rude cu care au pierdut legătura.

Nu ai întâlnit niciodată vreo țipă care să îți zică: „Dau numai peste nesimțiți?“ Are un radar pentru bărbați nepoliticoși, egoiști, leneși – și apoi se căsătorește cu ei.

Alții încep o relație la fiecare șase săptămâni.

Ca să înțelegi, trebuie să simți.

Unele persoane își fac prieteni pe oriunde merg. Unii fac bani oriunde se duc.

Alții se distrează oriunde merg. Unii fotbaliști sunt întotdeauna acolo unde este mingea.

Unora le-a pus Dumnezeu mâna în cap. Tiparul lor este: „Totul se rezolvă până la urmă.“ Mașina îl lasă baltă pe Ted la naiba-n praznic și un străin oprește, îl duce acasă și apoi îi oferă și o slujbă!

Tiparele de la nivelul subconștientului sunt motivul pentru care istoria se repetă. De exemplu, Mary găsește mereu joburi tari, dar nu găsește niciodată iubiți care să nu o însele.

Bill nu se îmbolnăvește niciodată, dar este mereu dat afară!

Nimic din toate astea nu poate fi pus pe seama coincidențelor. Fiecare atragem – și ne creăm – experiențele de viață prin programele subconștientului nostru.

Ai putea argumenta că „dacă tiparele de la nivelul subconștientului ne creează viata, ar fi oameni fericiți care trec de la o aventură la alta și oameni

nefericiți care trăiesc dramă după dramă”.

„Și unii s-ar îmbogăți tot mai mult, iar alții ar sărăci tot mai mult!“

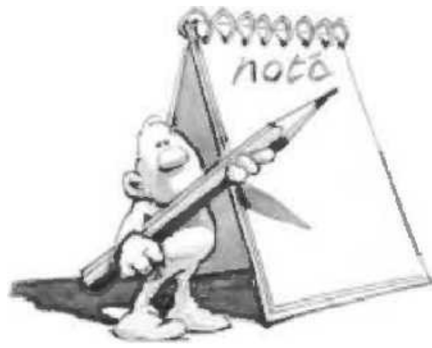
Chiar asa stau lucrurile. Asa au stat dintotdeauna.

PE SCURT

Viața se desfășoară din interior spre exterior.

Vestea bună

Iată care este vestea bună: nu ești tiparele tale[3] și POȚI SĂ-TI SCHIMBI TIPARELE.



Ca viata să ti se îmbunătățească, nu trebuie să stărui asupra felului în care ți-ai creat trecutul. Nu trebuie să îți faci griji pentru ce ai făcut „greșit”. Trebuie doar să înțelegi că ai ajutat la crearea lui și să începi să gândești și să simți diferit.



Mă doare capul.

CAPITOLUL 4

Percepția de sine

Dacă faci un sondaj într-un mail și întrebi:

„Sunteți generos?[11], chiar și cei care nu au dat în viața lor vreun sfanț de pomană îți vor zice: „Normal că sunt generos/ Nimeni nu crede că este zgârcit!

întreabă pe oricine: „Ai simțul umorului?” Toată lumea are! Când ai întâlnit pe cineva care să-ți spună „Nu știu ce e ăla umor”?

Si orice bărbat crede că e un șofer înnăscut!
> >
Ne vedem cum vrem să ne vedem.

Așa că dacă întrebi lumea: „Gândești pozitiv?”, cei mai mulți cred că da. Spun lucruri de genul: „Eu gândesc pozitiv. Idiotul de bărbatu-meu e problema!”

„Eu sunt pozitivă. Idiotul de bărbatu-meu e problema!“

Oamenii care gândesc negativ nu cred că gândesc negativ. Cred că sunt *realiști.*

Cei mai mulți dintre noi am crescut cu părinți grijulii, care ne-au învățat și pe noi să ne facem griji. Ne-au spus ce nu putem avea, ce nu putem face și ceea ce nu vom ajunge niciodată. Știrile de la ora cinci ne-au confirmat că lumea este un loc periculos, în condițiile astea, cum oare am mai putea să devenim spirite netemătoare, libere?



PE SCURT

> Pentru cei mai mulți dintre noi, negativismul a devenit normal.

Șobolani negativi

Mulți oameni par fericiți și pozitivi, dar nu le știm niciodată gândurile cele mai ascunse. Cât de des descoperim, spre surprinderea noastră, că un vecin sau vreo rudă a fost măcinată ani întregi de depresie, de vină sau de suferință?

3

Gândurile negative sunt precum șobolanii. Vin întotdeauna în grup. își face unul apariția și, până să te dezmeticești, ești luat cu asalt.

3^3

EXEMPLU: Primești la serviciu un telefon de la un 3 client nepoliticos. Primul tău gând este: „Urăsc oamenii nepoliticoși.“

Urmat imediat de alt gând negativ: „La acest job, sunt înconjurată de oameni nepoliticoși!“ Și următorul tău gând negativ este: „La acest job sunt înconjurată de oameni nepoliticoși și sunt *insuficient plătită.”* Și următorul: „La acest job sunt înconjurată de oameni nepoliticoși, sunt insuficient plătită și *subapreciată.”*

Și apoi: „La acest job sunt înconjurată de oameni nepoliticoși și sunt insuficient plătită și subapreciată. Și acum, că tot veni vorba, *nu sunt apreciată nici de soțul meu.”*

Acum șobolanii sosesc în turmă: „La acest job sunt înconjurată de oameni nepoliticoși și sunt insuficient plătită și subapreciată și nu sunt apreciată nici de soțul meu și *diseară va trebui să pregătesc cina. El de ce nu-și poate mișca fundul ăla leneș*[7]*. M-a tot bătut mama la*

cap că fac o greșeală imensă. Și acum mă mai doare și capul. Poate am cancer\”

îți pare cunoscut? De la un singur șobolan se ajunge la o invazie.

Ai nevoie de o strategie de exterminare și aceasta este cea mai bună strategie pe care o știu prin care să scapi de șobolani. în secunda în care ai primul gând negativ, trebuie să te întrebi: „La ce-mi folosește?[1]'

La ce îmi folosește interacțiunea cu oamenii nepoliticoși?

- „Ce nu te omoară te face mai puternic și astfel devii si mai răbdător.”
- „învăț strategii de interacțiune cu oamenii care mă vor ajuta la următorul loc de muncă.”
- „Lumea nepoliticoasă de la serviciu mă ajută să-mi apreciez soțul.”



Mi-ai putea spune: „Să fim realiști.” Iată ce înseamnă să fii REALIST:

- Se întâmplă lucruri groaznice.
- Oamenii fericiți au obiceiul să spună: „La ce-mi folosește asta?”

îți rupi piciorul. „La ce-mi folosește asta?”

• „Ajung să mă odihnesc și eu în sfârșit.”
• „învăț să empatizez cu persoanele bolnave.”
• „O să citesc niște cărți interesante.”

Te părăsește iubita. „La ce-mi folosește asta?”

• „Economisesc bani.”

• „O să ies în oraș cu băieții mai des.“
• „Pot să mă uit la fotbal zi și noapte/



PE SCURT

Un gând negativ atrage altul. Un gând pozitiv atrage altul. înainte să înceapă invazia, întreabă-te: „La ce-mi folosește asta?“

„Am încercat să fiu pozitiv si nu funcționează! “

Frank a trăit 20 de ani cu hamburgeri, gogoși și Coca-Cola. Este supraponderal și epuizat.



Apoi descoperă o carte în care scrie:

„Contează ce mănânci.“ Cumpără niște morcovi și fasole. Mănâncă salată patru zile.

După patru zile, Fred își spune: „Nu mă simt mai bine și mi-e foame tot timpul!“ Fred se întoarce la hamburgeri.

După cum știe aproape toată lumea, patru zile de salată este un început bun, dar nu poate anula 20 de ani de mâncat prostii!

La fel se întâmplă și cu gândirea noastră.

Mary a trăit 20 de ani cu capul plin de prostii: „Nu sunt bună de nimic. îmi urăsc viata. îmi urăsc locul

>

de muncă. Nu pot să-mi achit facturile.“

Are din când în când câte un gând fericit: „îmi iubesc cățelul.“ Dar în cea mai mare parte a timpului, tema centrală este: „Viața e grea și la sfârșit mori.“

După care, citește o carte motivațională în care scrie: „Devii ceea ce gândești.” încearcă să se imagineze fericită și plină de succes. își spune: „Am de toate. Sunt o câștigătoare.”

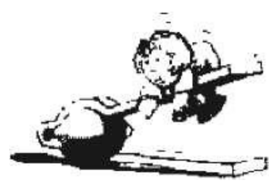
Insistă cu gândirea pozitivă patru zile. (Soțul ei crede că s-a înscris într-un cult ciudat.)

După patru zile, se uită la grămada de facturi neplătite și spune: „Viața nu mi s-a îmbunătățit deloc.” Renunță. „A fost prea greu și este ridicol.”

Ideea este aceasta: nu poți repara o viață întreagă de mâncat porcării în câteva zile și nu poți repara o viață întreagă de gândire negativă în câteva zile – sau în câteva săptămâni.

înainte de a respinge ideea conform căreia gândurile noastre determină calitatea vieții,

ar trebui să ne întrebăm: „Am testat îndeajuns asta?”

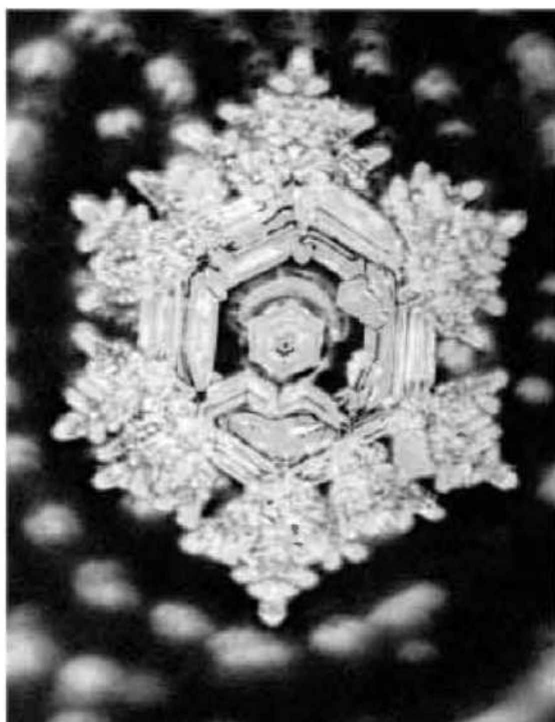


PE SCURT

Devii ceea ce gândești. Dar mulți renunță prea ușor. Am putea să ne întrebăm și: „Ce este gândul?”



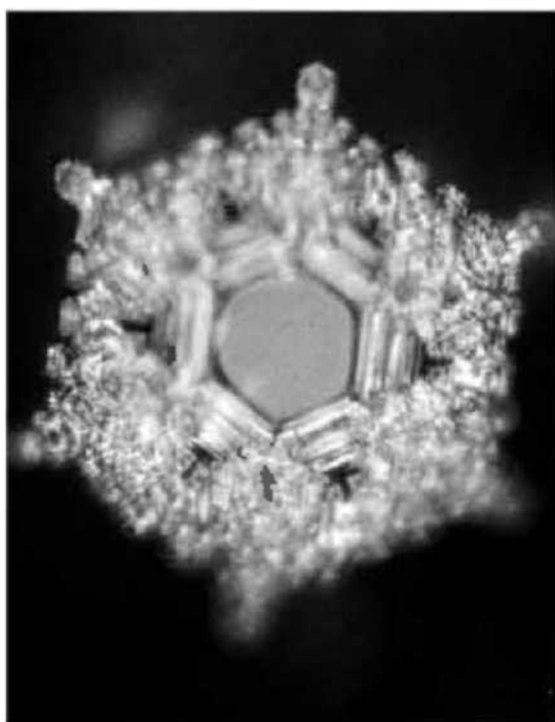
Apă poluată de la Barajul



Aceeași apă după o rugăciune a



„îmi e scârbă de tine.“



„Iubire și recunoștință.

CAPITOLUL 5
Ce este gândul?

Ai putea spune: „Dacă cineva mi-ar *demonstra* că gândurile mele îmi creează realitatea, atunci aș fi atent la ce gândesc. Dacă cineva ar putea arăta că gândul afectează materia...“ Ei bine, un cercetător japonez o demonstrează de ani de zile.

Dr. Masaru Emoto și-a petrecut decenii întregi studiind apa. O îngheață și apoi

fotografiază cristalele de gheață la un microscop, în câmp întunecat. Și, ca să vezi ce chestie interesantă: vorbește cu apa înainte de a o îngheța, iar cristalele de gheață răspund conversației.

Iată dovezi concrete că gândurile tale afectează lumea înconjurătoare.

Unui borcan cu apă îi spune: *„Te iubesc'* și altui borcan îi spune: *„Ești urâtă."* Apa care este *apreciată* formează cristale speciale, incredibil de organizate – precum bijuteriile. Și apa care este criticată se cristalizează în formațiuni urâte.

Deja totul sună a SF, dar stai să auzi și restul. Dr. Emoto a demonstrat că nici măcar nu e nevoie să *vorbești* cu apa ca să influențezi cristalele. E suficient doar să te gândești la un cuvânt și să-i transmiți acel gând apei și cristalele de gheață vor reflecta calitatea gândurilor tale.

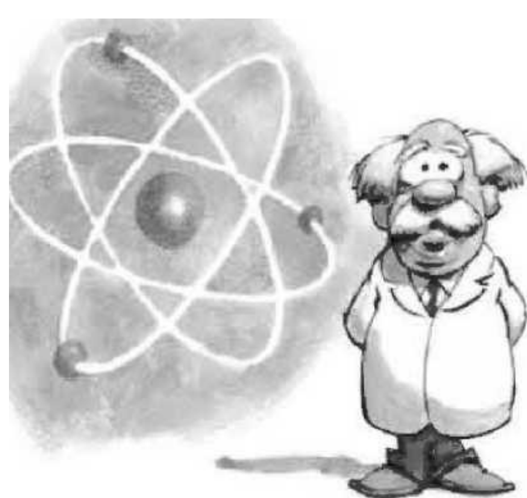
Si lucrurile devin si mai SF decât atât. Nu e nevoie nici măcar *să transmiți un gând.* Poți pur și simplu să scrii un cuvânt pe borcan, să îngheți apa și vei observa rezultate similare. Cuvintele de iubire, de încurajare și de mulțumire produc cristale incredibile. Cuvintele de ură și de critică produc formațiuni foarte diferite.[5]

Emoto a experimentat scriind tot felul de cuvinte pe borcane: *mulțumire, speranță, ură, mâncare făcută în casă, mâncare semipreparată.* Scrie în limbi diferite și obține aceleași rezultate. Pune muzică apei –

Beethoven, Mozart și *heavy metal* – și fotografiază cristalele. Ilustrațiile de pe pagina 31 sunt selectate din sutele pe care le are în cărțile sale și pe website, masaru-emoto.net -.

Dr. Emoto și-a publicat cercetările în cadrul conferințelor ONU. Cărțile i-au fost traduse în peste 40 de limbi. Rezultatele sale reprezintă o ilustrare incredibilă a felului în care funcționează lumea noastră. Iată deci dovezi concrete că gândurile tale afectează lumea înconjurătoare.

Munca lui Emoto este susținută si de alte cercetări. Bernard Grad-, conferențiar universitar la Universitatea McGill, care a examinat apa după ce fusese „tratată" de persoane cu abilități de vindecare, a descoperit că există „o schimbare fundamentală în combinația dintre hidrogen și oxigen în alcătuirea lor moleculară[11]. Alte cercetări- susțin descoperirile lui Grad.



Am putea trece în revistă numeroase experimente cu descoperiri similare, cu oameni în cutii de oțel, plante spirituale și pui de iepuri în submarine. Chiar și Albert Einstein a întreprins experimente pentru a explora fenomenul comunicării la distanță. El a introdus conceptul de „acțiune fantomatică la distantă".

5

Vechea realitate

M-ai putea întreba acum: „Deci ce spune știința despre cercetările doctorilor Emoto și Grad?“ în general, pretinde că aceste lucruri nu se întâmplă!

Aici este problema: știința modernă se bazează pe temelia pusă de cel mai mare om de știință din istorie, Sir Isaac Newton.

Newton a formulat legile mișcării și ale gravitației și a contribuit la dezvoltarea matematicii, a mecanicii, a astronomiei etc.

A făcut și multe experimente prin care a demonstrat influența minții asupra materiei.

Dar o parte din munca lui s-a pierdut într-un incendiu din laborator, iar o parte a rămas neînțeleasă. Știința modernă a ignorat total descoperirile lui Newton asupra naturii gândirii.

Știința s-a folosit de *o porție infimă* din munca de o viață a lui Newton pentru a conchide că Universul funcționează ca o mașinărie gigantică. Această percepție a Cosmosului este cunoscută ca „modelul newtonian” si suntem blocati în ea de 400 de ani.

Ai învățat-o la școală: profesorii ți-au arătat diagrame cu atomi și ți-au spus că: a) atomii sunt unități constitutive ale oricărui lucru, b) totul poate fi măsurat, c) gândul nu are niciun efect asupra lumii fizice.

Dar Newton a fost un adept al înțelepciunii antice. Ideea *unui univers mecanic neafectat de rugăciune sau de gândirea umană* – pe care i-o datorăm lui Newton – este un model

foarte simplist, iar NEWTON NU A VRUT SĂ-L ACCEPTE! Si acest model nu poate oferi o explicație pentru cristalele doctorului Emoto.

Știm acum că unele lucruri nu pot fi măsurate și că Universul nu este o mașinărie.

Noua realitate

Acum există microscoape care ne permit *să vedem în interiorul atomilor* și am avut mari surprize. Am descoperit că:

- Atomii mici solizi *nu sunt cu adevărat solizi.* în realitate, sunt pachete de energie.
- Aceste pachete de energie *apar și dispar.*
- O singură particulă se poate afla în două locuri în același timp. Exact! Fix aceeași moleculă poate fi deopotrivă în bucătăria și în dormitorul tău exact în același moment.

[3]

Pășim pe teritoriul fizicii cuantice. Nu există așa-zisa materie solidă. Astrofizicianul Sir Arthur Eddington spunea: „Lumea fizică este lumea mintală.-

Așadar, ce înseamnă toate astea?

Când te zbați să plătești facturile sau ai varicelă, lumea fizică pare cât se poate de reală! Aproape oricine ar sugera că amenzile de parcare și virusurile sunt *lucruri reale,* iar gândurile și sentimentele sunt *mai puțin reale.*

Așadar, de ce ar susține cineva că gândurile noastre pot afecta lucrurile?

Pentru că Universul nu este ca o mașinărie

mare, este mai degrabă ca un gând mare. Dar iată și partea extraordinară: lumea vorbește despre fizică cuantică la școală sau la petreceri, dar, în afară de asta, cei mai mulți pretind că nu este ceva real.

Ideea nebunească promovată de curentul New Age că totul este *conștiință* se dovedește a fi o stiintă de ultimă oră! Tu ești conștiință, totul din jurul tău este conștiință si ceea ce simți si gândești determină ceea ce obții în viată.

Ai putea spune: „Bine, deci tot ceea ce știm este făcut din energia gândului. DAR gândurile mele sunt o colecție mică de energie în această supă imensă de gânduri pe care o numim Cosmos. Cum oare ar putea *gândurile mele* să interacționeze *cu tot și cu toate* ca să îmi creez propria experiență de viață?“

Universul este un sistem de energie ce se echilibrează în mod constant. Faci parte din el. De fiecare dată când ai un gând – „îmi doresc un job nou“, „Aș putea să răcesc“, „Nu am niciodată suficienți bani“, „Totul o să fie bine“ –, înclini balanța. Sistemul se reechilibrează pe măsură ce gândurile se materializează.

PE SCURT

Gândurile sunt lucruri reale. Ele schimbă situațiile.

Din nimic? Fii Serios!

Ai putea spune: „Stai așa! Cum pot chestiile

solide să se materializeze din invizibil?“

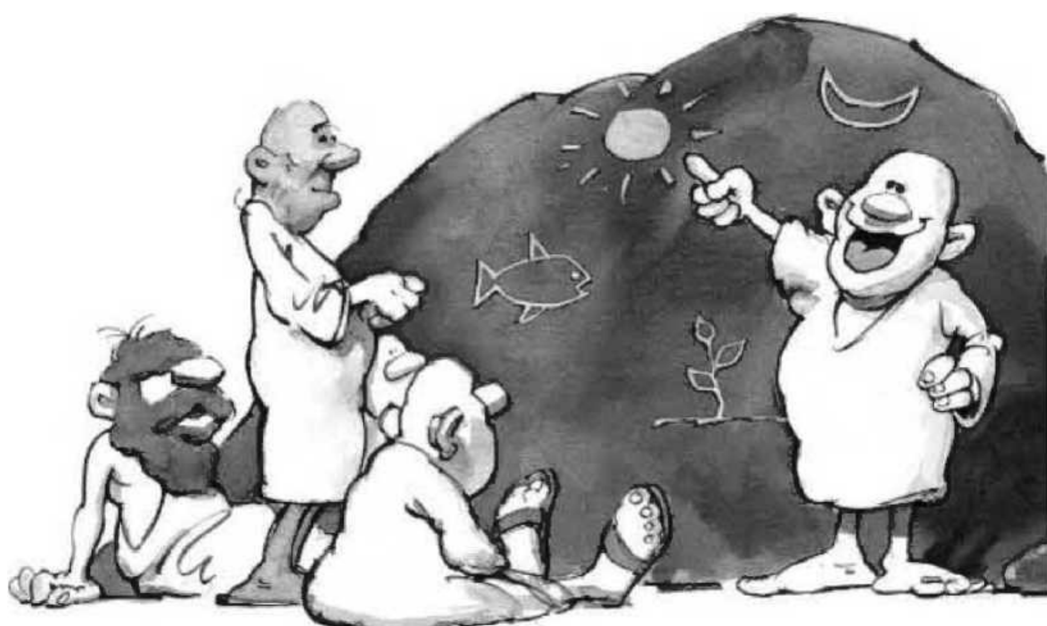
Ei bine, să aruncăm o privire asupra felului în care Universul a luat naștere. Cei mai mulți oameni cred 3 3 într-una dintre următoarele trei posibilități:

1. Dumnezeu a creat Universul din nimic si nu 3 știm cum.
3
2. Universul a explodat din nimic – teoria Big Bang.
3. Teoria Big Bang a fost ideea lui Dumnezeu – cu alte cuvinte, un big bang este o modalitate foarte productivă prin care Dumnezeu creează un Univers.

Lucrurile solide care apar din nimic au o istorie lungă.

îmi spui: „Din nimic? Hai să fim serioși.“

Ei bine, oamenii de știință sunt serioși. Să vedem ce are de spus profesorul Stephen Hawking, cel mai cunoscut cosmolog din lume, despre crearea lucrurilor solide din nimic:



Fără îndoială, cel mai remarcabil lucru

dintre toate este că întregul, enormul univers, toate galaxiile fără număr, chiar și timpul și spațiul și forțele naturii înseși s-au materializat pur și simplu din nimic.-

E1 spune că toate au erupt din vid precum un cazan în fierbere plin cu hidrogen. în cele din urmă, energia pură s-a răcit în nenumărate particule subatomice și a devenit Universul pe care îl știi – inclusiv Pământul și Luna, lanțul muntos Himalaya, genele tale, inelul de aur de pe deget, o sută de miliarde de alte galaxii și toată ciocolata din Belgia – totul, din nimic.

Oamenii de știință spun că Universul a luat naștere din nimic. Oamenii spirituali spun că Dumnezeu a făcut Universul din nimic. *Vizibilul* care apare din *invizibil* are o istorie lungă.

Mi-ai putea spune: „Dar nu are logică."

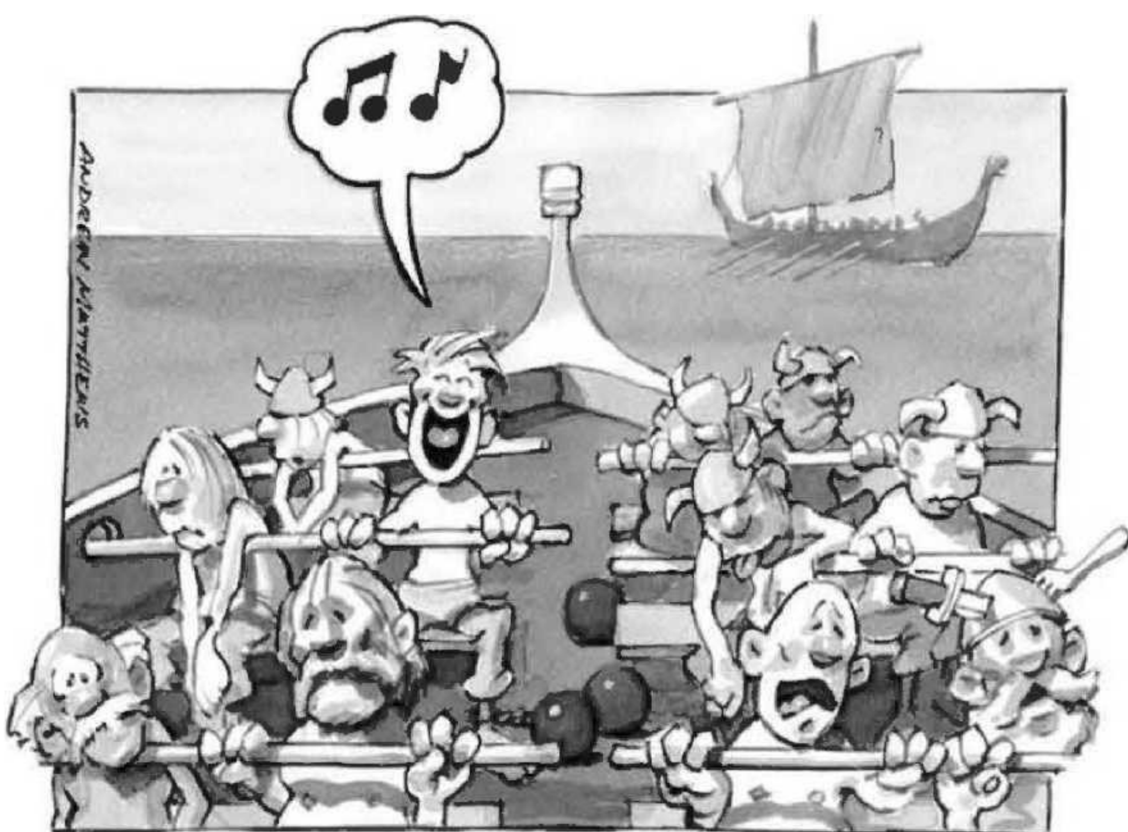
Nimic din ce e legat de Cosmos nu este logic. Nimic din ce e legat de viața însăși nu este logic.

Locuim într-un Univers aflat într-o expansiune continuă. Cât de logic e asta? Și unde se extinde Universul? în spațiul care este deja acolo? Sau în spațiul care nu este acolo? Și ce este la marginea Universului? Un gard?



PE SCURT

Universul nu este logic. Este magic.



CAPITOLUL 6
Primești ceea ce simți

Gândurile și sentimentele au propria lor forță magnetică ce atrage energii de o natură similară...
Acest principiu susține că ceea ce trimiteți în Univers se va reflecta înapoi către dumneavoastră:
„Culegi ceea ce semeni. “ Din punct de vedere

practic, aceasta înseamnă că atragem întotdeauna
în viața noastră acele lucruri la care ne gândim cel
mai mult, în care credem cu cea mai mare tărie, pe care le așteptăm la cele mai profunde niveluri ale ființei și/sau pe care ni le imaginăm cel mai intens.—

SHAKTI GAWAIN

Stăteam în avion așteptând să decolăm de pe pista aeroportului Hobart. Decolarea fusese amânată din cauza unei pasagere întârziate, care, într-un final, a sosit cu respirația tăiată și cu o mină furioasă.

Când te simți rău, viața îți sare în cap.

Când a văzut că un tip își pusese valiza mare, neagră și grea în locul de deasupra scaunului ei, s-a enervat și mai tare. Când a descoperit că nu mai e nicăieri loc unde să-și pună bagajele, a început să fie foarte deranjată.

Și a stat așa, cu sângele clocotind în vene pe toată durata zborului, cu bagajul îngrămădit între picioare, iritată de bagajul ofensator.

De aici încolo, poți deduce și singur ce s-a întâmplat. Am aterizat, proprietarul valizei s-a ridicat, s-a întins să-și scoată bagajul din compartimentul de deasupra scaunelor și l-a scăpat în capul ei.

POC! Când simți că viața îți e potrivnică, chiar așa este.

Atragem oamenii și circumstanțele care se

potrivesc felului în care ne simțim. Când ne simțim fericiți, atragem circumstanțe pozitive și când ne simțim supărați și nervoși, atragem evenimente care ne fac să ne simțim si mai rău.

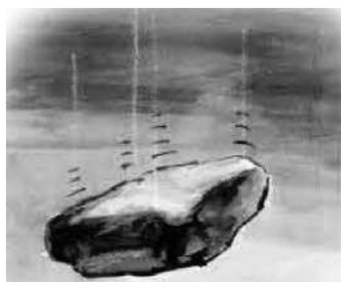
Regulile jocului

Imaginează-ți că ai participa la un joc cu mingea și nu i-ai cunoaște regulile – și alți jucători ți-ar sări în cap încontinuu. Nu te-ai simți ca o victimă? Nu ai decide: „Este nedrept! Nu vreau să mă mai joc!“?

Dar apoi, dacă cineva ți-ar explica regulile – „Cât timp ai mingea, oricine îți poate sări în cap“ –, te-ar ajuta cu adevărat!

Jocul vieții este similar. Trebuie să știi regulile, și anume: ATÂT TIMP CÂT TE SIMȚI RĂU, VIATA ÎTI

SARE ÎN CAP. Ori de câte ori radiezi gânduri precum „Sunt lipsit de speranță, furios, frustrat, gelos, speriat, o victima', viața te lovește din toate părțile.





Nu-i de mirare că unii decid: „Viața este nedreaptă! Nu vreau să mă mai joc.“ Când ești fericit, viața și oamenii te răsplătesc în

cele mai neașteptate feluri. Când ești stresat, furios sau când te simți ca o victimă, viata te lovește si mai mult.

Când ți se întâmplă să îți prinzi vreun deget în ușă, să-ți muști limba sau să te lovești la vreun picior? în zilele când te simți minunat? Nu, se întâmplă exact când ești frustrat și furios pe propria persoană.

Când ți se rătăcesc bagajele la aeroport? în acele zile când ești fericit si entuziasmat? Sau la finalul unei excursii lungi, când ești epuizat sau te paște o gripă?

Care sunt primele? Gândurile? Sau sentimentele?

Se pare că adeseori gândurile creează sentimente cam la fel cum ingredientele compun o prăjitură.

- Se ia un gând, „Soțul meu își lasă mereu dozele de bere goale pe măsuța de cafea”, se combină cu „Nu a băgat niciodată de seamă că m-am tuns”, se lasă la macerat peste noapte cu „Nu pot să dorm din cauza sforăitului lui continuu' si se creează un sentiment de furie.
- Se ia un gând, „Sunt norocos că am un job“, se combină cu „Majoritatea zilelor sunt bune”, se presară un „Viața e din ce în ce mai bună” și se creează un sentiment de fericire.

GÂNDURILE din capul tău devin UN SENTIMENT în inima ta.

Iată și o veste bună: dacă îți schimbi gândurile, îți schimbi sentimentele.

Gândurile negative

Și veștile bune continuă: câteva gânduri n-o să-ți distrugă viața.

Ai aproximativ 50 000 de gânduri pe zi. Din cele 50 000 de gânduri, e clar că unele sunt negative.

Un gând răzleț, în treacăt, n-o să te facă bogat sau sărac, fericit sau mizerabil.

Dar mai multe gânduri deja schimbă datele problemei.

O mulțime de gânduri similare – de exemplu, o mulțime de gânduri fericite sau o mulțime de gânduri „Viața e un chin“ – se transformă într-un sentiment care nu te părăsește o zi, o săptămână sau o viață întreagă.

Atragem ceea ce simțim

într-o dimineață, prin anul 2004, m-am certat cu soția mea, Julie. Am spus ceva urât și s-a înfuriat. Nu îmi amintesc ce anume am spus, dar în 20 de ani nu am mai văzut-o niciodată atât de furioasă.

Când Julie a luat cheile de la mașină și a plecat la programarea pe care o avea, m-am gândit: „Nimeni în starea de nervozitate a Juliei nu ar trebui să se apropie de o mașină!”

Nu trecuseră nici 10 minute și ea aștepta în mașină, la o intersecție. O dubă s-a apropiat de intersecție cu o viteză mare, a pierdut controlul și a intrat direct în mașina Juliei. Slavă Domnului că a scăpat nevătămată.

După cum a descoperit Julie, duba era condusă de o altă doamnă foarte nervoasă.

Acum, m-ai putea întreba:

- Se gândea Julie la un accident de mașină? Nu!
- Și-a dorit Julie accidentul? Nu!
- Trecea ea printr-o emoție negativă intensă? Da!
- A avut o experiență intens negativă care să corespundă cu sentimentele ei? Absolut!

Ai putea argumenta: „Dar mașina Juliei nici nu se mișca. Nu a fost vina ei!”

întreab-o pe Julie și va recunoaște că ea a creat acea experiență. îți va spune că avea capul plin de gânduri de genul „Azi a fost o zi oribilă” și viața i-a oferit o experiență pe măsură. Ești un magnet. Ce simți față de tine însuți determină calitatea experienței tale.

Și acum, altă întrebare: „Asta înseamnă că oricine stă furios într-o mașină va avea un accident?” Nu. înseamnă că dacă ești invadat de o energie care spune „Viața e nasoală”, atunci viața îți va oferi experiențe din registrul „Viața e nasoală“. Și dacă ești la volanul unei mașini în acel moment, un accident este destul de probabil.

Dacă experimentezi sentimente intense de stres – simți că viața e nedreaptă, că ești pedepsit de oameni care sunt iresponsabili –, atunci viața îți va oferi o experiență pe măsura acelui sentiment. Ar putea fi un accident, ar putea fi o boală sau altceva neplăcut.

Gândurile înălțătoare vor atrage experiențe înălțătoare. Gândurile de furie și de victimizare atrag experiențe cu o energie

demoralizantă. Nu poți determina natura exactă a tuturor experiențelor după modul în care te simți – pe cine întâlnești și exact ce se întâmplă –, dar tu determini CALITATEA experiențelor tale.



PE SCURT

Când te simți furios și deprimat și te întrebi: „Ce altceva rău s-ar mai putea întâmpla?”, răspunsul este: „Destul de multe!”

O viață magică

O schimbare a sentimentelor este o schimbare a

destinului.—

NEVILLE GODDARD

Ți s-a întâmplat vreodată așa ceva?

- Ai fost la un seminar motivational.
- Ai citit o carte care te-a mișcat.
- Ai devenit adeptul unei biserici.
- Te-ai îndrăgostit.

în oricare dintre aceste situații, te-ai simțit foarte bine. Viața era diferită, aproape magică. A fost ca și cum ai fi început un nou capitol. Erai optimist. A fost mai ușor să te

confrunți cu provocările, aveai mai multă energie și oamenii erau mai drăguți. Poate că te-ai gândit: „Așa va fi viața mea de acum încolo.“ Ai fost pe val... timp de trei săptămâni. Apoi, treptat, lucrurile au revenit la normal.

Oare ce s-a întâmplat? Te-ai amăgit singur? Ți-ai făcut iluzii deșarte?

Nu, nu ai făcut-o. Pur și simplu te SIMȚEAI mai bine, iar sentimentele tale au creat circumstanțe mai bune. Apoi, nivelul energiei a scăzut – poate că ai suferit o dezamăgire sau două – și ai revenit la normal.

Dar unii oameni nu revin niciodată la *vechiul normal.* încep un nou capitol al vieții și creează un *nou normal.*

- Citesc cărți motivationale.
- Se înconjoară de oameni entuziaști.
- Ajung să aibă o credință de nestrămutat.
- Se îndrăgostesc și mai mult.

Cu alte cuvinte, continuă să SE SIMTĂ bine. Și astfel ajung să fie unele dintre acele persoane care au o viață de basm, care transformă înfrângerile în victorii și care întâlnesc întotdeauna persoanele potrivite la momentul potrivit.

Nu contează atât de mult *ceea ce știi,* cât ceea ce simți.

Mai întâi, trebuie să simți

Pentru a obține ceea ce îti dorești, trebuie mai întâi să simți ceea ce îți dorești de parcă deja s-ar fi îndeplinit. Ai putea întreba: „Nu e la fel ca o rugăciune:

Poate fi, dar de obicei nu este.

Cei mai mulți dintre noi am învățat să ne rugăm într-un fel diferit, precum: „Doamne, sunt un păcătos neputincios și viața mea e un haos. Poți, te rog, să mi-o îndrepți?[1] Această abordare nu funcționează si acum știm si de ce. Dacă debordezi 3 3 3 >
de sentimente de dezamăgire și de neputință și de încredințarea că *„Sunt o persoană rea“,* creezi mai multe experiențe pe măsură.

Pierdut în traducere

Acum m-ai putea întreba: „Dacă cea mai puternică formă de rugăciune este să ai sentimentul dorinței îndeplinite, de ce nu apare și în învățămintele crestine?“



A fost. Dar prin traducere, sensul i-a fost slăbit și denaturat. De exemplu, în *Biblia* modernă comprimată King James, la Ioan 16:24 citim: „Cereți și veți căpăta, pentru ca

bucuria voastră să fie deplină/[1]

Și acum să vedem și ce s-a pierdut.

Să comparăm cu textul original: „Cereți fără intenții ascunse si lăsati-vă înconjurați de soluția care vi se potrivește. FIȚI CUPRINȘI DE CEEA CE DORIȚI, pentru ca bucuria voastră să fie deplină.Cu alte cuvinte, simte ceea ce dorești ca fiind deja îndeplinit. Civilizațiile tradiționale de peste tot din lume recunosc puterea sentimentului. Indienii Navajo înțeleg că nu îți *dorești* să plouă. SIMȚI ploaia. înalți mulțumiri că a sosit deja.

Călugării budiști tibetani știu că să te rogi SIMȚIND CĂ RUGĂCIUNEA ȚI-A FOST ASCULTATĂ este cea mai puternică formă de rugăciune.

Gregg Braden—, în cartea lui *Secrets of the Lost Mode of Prayer,* își descrie experiența din munții Tibetului. Braden și-a dorit să afle răspunsul la întrebarea: „Ce se întâmplă când călugării se roagă?“ Ce se întâmplă când psalmodiază? Ce e cu gongurile, clopotele, mantrele? într-o mănăstire de piatră, pe un frig de îi clănțăneau dinții, la peste 4 000 de metri, Braden îl întreabă pe stareț:

— Când ne uităm la voi facându-vă rugăciunile, ce faceți de fapt... ce vi se întâmplă în interior?

Călugărul răspunde:

— Ce ati văzut este ceea ce facem noi ca să creăm un anumit sentiment în trupul nostru. *Sentimentul este rugăciunea!*

Sentimentul este rugăciunea. Așa

funcționează viața. De ce musulmanii, hindușii, creștinii budisti si evreii

— indiferent că sunt fundamentalist!, ortodocși, neortodocși, charismatici, neo-charismatici sau metrosexuali – cred în rugăciune? Pentru că nu are legătură cu *grupul* din care fac parte sau cu *religia adoptată* și nici cu *cuvintele.* Ci cu sentimentul.

Când sentimentul se potrivește perfect cu obiectivul tău – sau, cu alte cuvinte, când orice îndoială este îndepărtată –, atunci scopul este îndeplinit.

Uneori, de-a lungul vieții, m-am gândit: „Poate doar dacă îndur suficient Dumnezeu – dacă e acolo sus – se va îndura de mine. Poate că îmi va trimite un milion de dolari."

Nu s-a întâmplat.

De cele mai multe ori, se părea că tipii care primeau un milion de dolari erau cei care aveau deja un milion de dolari: „Căci celui ce are, i se va da și va avea de prisos.—

Afirmațiile

Afirmațiile sunt fraze pozitive pe care ni le repetăm la nesfârșit. Ai auzit, probabil, fraze precum: „Sunt un magnet de bani" sau „în fiecare zi, din orice punct de vedere, îmi e din ce în ce mai bine și mai bine *si mai bine."*

[3]



Unii se încred orbește în ele. Alții jură că sunt o pierdere de energie. Cum se explică asta?

Se explică prin faptul că nu cuvintele sunt importante, ci sentimentul. Afirmațiile fără sentiment SUNT inutile, e ca și cum ai psalmodia niște numere de telefon.

>

Dar dacă îți simți afirmațiile, dacă îți spui în mod frecvent lucruri precum: „Am tot ce îmi doresc“,

„Viața mea e din ce în ce mai bună“, „Sunt iubit și sunt demn de iubire“, „Sunt sănătos”, „Sunt bogat” dacă le simți si le crezi, viata ti se va îmbunătăți.

în primul rând, să simți

Creștem având convingerea că „ATUNCI când lucrurile se vor îmbunătăți, mă voi simți mai bine”. Pare rezonabil. Dar este calea cea lentă și, unde mai pui, cea mai anevoioasă de a obține rezultate.

- încearcă să repari o relație în timp ce o regreți.
- încearcă să te îmbogățești când te simți sărac.
- încearcă să ai succes la un loc de muncă pe care îl urăști.

[3]

Când începi să depășești orice problemă? Doar atunci când începi să te simți plin de speranță.

„Exact când am crezut că l-am găsit pe dl Perfect, a devenit dl Experiență de viată. “

PRIMUL lucru care se întâmplă este un licăr de speranță. Apoi, poate primești vreo încurajare de la vreun prieten. începi să te simți mai bine. Citești o carte. Faci o plimbare lungă. Te simți și mai bine, începe să apară și inspirația. Sosesc și alții să dea o mână de

PE SCURT

ajutor. Ești pe drumul cel bun. Dar la început ai nevoie de acel licăr de speranță, de puțină credință. Doar ATUNCI lucrurile încep să se îmbunătățească. Totul se întâmplă DUPĂ ce începi să te simți mai bine.

>

PE SCURT

Experiența vine după sentiment. Sentimentul este rugăciunea.

Găsirea dlui Perfect

Ce fac mulți când sunt în căutarea dragostei? își fac veacul prin baruri insalubre bând mai mult decât ar vrea. Rezultatele sunt adesea dezamăgitoare.

„Exact când am crezut că l-am găsit pe *dl Perfect,* a devenit *dl Experiență de viață!“* spune Mary.

Nu e nevoie să colinzi barurile si nu e nevoie să

impresionezi pe nimeni.

Oamenii care au relații fericite îți vor spune: „Am știut dintotdeauna că voi găsi pe cineva.” Au simțit- o.

Misiunea ta este să te SIMȚI iubit – nu să-ți

DOREȘTI să ai parte de dragoste, ci SĂ SIMȚI CĂ O AI acum – imaginându-ți relația perfectă și fiind bun cu propria persoană.

Când începi cu sentimentul, Universul va începe să se organizeze singur în jurul tău. Oportunitățile vor bate la ușă. Vei fi pe val.

Când în sfârșit „conștientizezi” că este pe acolo, pe undeva, și când nu te mai grăbești să-l întâlnești, dl Perfect va intra în viața ta. Nimeni nu îl poate ține la distantă.



PE SCURT

> Dacă vrei să ți se întâmple ceva, trebuie mai întâi să simți că ți se întâmplă.

Relaxează-te!

Prin anii 1980, am predat un curs de relaxare de un weekend. în două zile și jumătate, participanții au învățat, printre altele, să se placă pe ei înșiși un pic mai mult.

Și acum să îți spun și ce m-a uimit: în săptămânile de după cursul lor, lumea anunța tot felul de lucruri minunate. „Durerea mea de spate a dispărut/ „Șeful meu e mai prietenos.“ „Tocmai am fost promovat/' „Ai mei mă apreciază mai mult.“ „Soțul meu este mai iubitor.” „Am depășit handicapul la golf!”

Așa că i-am întrebat: „Ce ai vizualizat ca să faci ca acest lucru să se întâmple?” Adesea spuneau: „Nimic.”

An de an, povestea era aceeași pentru cei mai mulți dintre participanți. Mă întrebam de ce toată lumea are rezultate pozitive. Tot ceea ce învățaseră era să se relaxeze si să se simtă mai bine!

Ești o minge complexă de energie. Această minge de energie include toate gândurile, dorințele și fricile pe care le-ai avut vreodată. Energia îți creează viața, secundă după secundă. Nu trebuie să ai răspunsuri la toate întrebările – dar trebuie într-adevăr să nu te mai zbați, să nu îți mai faci griji și să te relaxezi.

PE SCURT

> Când ne simțim mai bine, se întâmplă lucruri bune.

„Dar dacă nu pot să mă simt mai bine?“

Mă întrebi: „Cum aș putea să mă simt bine când mă simt îngrozitor?”

Nu poți, într-adevăr. Dar nu e necesar. Faci un prim pas.

Dacă ar fi să facem un clasament al emoțiilor pe o scară ierarhică, cu cele pozitive în frunte, ar arăta cam asa:

10. Iubire si bucurie
9. Fericire
8. Optimism
7. Mulțumire
6. Pesimism
5. Dezamăgire
4. Griji
3. Furie
2. Ură si răzbunare
1. Teamă si durere



Următoarea întrebarea ar fi: „Cum trec de la teamă la bucurie?“ La fel cum treci de la viteza întâi la viteza a zecea pe o bicicletă sau de la viteza întâi la a cincea la mașină. Pur și simplu, treci la următoarea viteză.

Nu sari de la ură la bucurie peste noapte – dar poți să treci de la ură la furie. Și furia este mai puțin neplăcută decât ura. Este un progres.

Dacă te poți simți puțin mai bine astăzi și încă un pic mai bine mâine, atunci este suficient.

Așa funcționează și viața – pas cu pas, treaptă după treaptă. Nu treci de la 30 000 de dolari pe an la 300 000 de dolari, dar poți trece la 40 000, iar apoi la 60 000 si tot asa. La fel faci atunci când vrei să ai mai multă masă musculară, să te însănătoșești sau să înveți o limbă străină.

Dacă te poți simți puțin mai bine astăzi și încă un pic mai bine mâine, atunci este suficient.

Nu pare corect

M-ai putea întreba: „Dar dacă sunt bolnav sau am dureri? Cum aș putea să mă simt fericit și optimist? Nu e corect! “

Poate că nu este corect – dar este o lege a vieții: *ca să se îmbunătățească circumstanțele, mai întâi trebuie să te simți mai bine.*

Legilor nu le pasă ce crezi. E la fel ca în cazul gravitației: dacă te împiedici de pisică și îți rupi brațul, ai putea spune „Gravitația nu este corectă!“ Dar gravitației nu îi pasă.

Poate părea un paradox crud: „De ce ar trebui să mă SIMT plin de succes și iubit înainte să pot FI plin de succes și iubit? “ Poate părea un fel ciudat de funcționare a unui Univers. Dar

iată explicația maeștrilor spirituali:

Ești parte din toate. Nimeni nu te oprește să ai orice. Dumnezeu nu te oprește să ai orice. Ai deja tot ce îți dorești, doar că nu ești conștient de asta. Singurul lucru care îți stă în cale este reprezentat de CREDINȚELE TALE.

Când îți schimbi credințele – si cum totul este vibrație, asta înseamnă atunci când îți schimbi vibrația –, obiectivele încep să ți se îndeplinească unul după altul.



PE SCURT

Viața nu ți se întâmplă. Viața se întâmplă *prin* tine.

Ceasul al doisprezecelea

Ai observat că lucrurile arată cel mai sumbru exact înainte de a începe să se îmbunătățească? Antreprenorul a ajuns la ultimul sfanț când, în sfârșit, încheie afacerea vieții. Sportivul accidentat este gata să se dea bătut, dar mai face o ultimă încercare și câștigă medalia de aur.

Se întâmplă tot timpul în filme. Se întâmplă în filme pentru că se întâmplă tot timpul în viața reală. Este un principiu la mijloc. Cea mai întunecată oră este adesea exact înainte de răsărit. Este aproape ca și cum viața ne-ar testa: „Glumești?”

Cu cât este mai mare obiectivul, cu atât mai sumbre devin lucrurile chiar înainte de a-l

îndeplini.

PE SCURT

Acest întuneric dinainte de răsărit este cunoscut drept *ceasul al doisprezecelea.* Dar ceasul al doisprezecelea este un impostor.

Așa că, uneori, dacă avem un pic de răbdare și rezistăm, situația se va schimba.



CAPITOLUL 7
Legea atracției

Mintea ta este precum un aisberg: forța există în partea pe care nu o vezi. Fiecare gând și fiecare sentiment pe care le-ai avut vreodată se află în subconștientul tău. îti conduc viata.

> > >

Așa că întrebarea este: „Cum îmi programez subconștientul să creez și să atrag ce vreau?”



Răspunsul pe care puțini îl știu – și motivul pentru care am scris această carte – este că SENTIMENTELE reprogramează subconștientul. Neville Goddard, lector și autor din secolul al XX- lea, explică acest lucru în cartea sa *Feeling is the Secret:*

> *Ideile sunt imprimate în subconștient prin intermediul sentimentului. Nicio idee nu poate fi imprimată în subconștient până când nu este simțită... Subconștientul este pântecul creației... Nu schimbă niciodată ideea primită, dar întotdeauna îi dă formă.* —

îți impresionezi subconștientul SIMȚIND ceea ce vrei să fii; MAI ÎNTÂI trebuie să te simți bogat, plin de succes și iubit. Ca să ai parte de toate acestea, trebuie să le simți.

Indiferent ce schimbări vrei să faci în viața ta, trebuie să le simți. După cum spune Gandhi: „Noi trebuie să fim schimbarea pe care dorim să o vedem.”

PE SCURT

Totul începe din interior. Buddha a

descoperit-o acum 2 600 de ani: „Nu faceți parte din lumea asta, lumea asta este în voi.“

Toate au o vibrație unică

Spui: „Poate că pentru Buddha era în regulă, dar eu vreau o explicație științifică logică! Cum adică gândurile și sentimentele MELE atrag lucrurile?*

Să privim puțin mai atent vibrația.

Până și pentru oamenii peșterilor era evident că SUNETUL este, de fapt, vibrație. Apoi, în secolul al XVII-lea, am început să înțelegem că LUMINA este, de fapt, vibrație. Iar în secolul al XX-lea – după ce oamenii de știință au divizat atomii în particule din ce în ce mai mici –, am conștientizat în cele din urmă că MATERIA este, de fapt, vibrație. Totul este vibrație! Și, desigur, vibrația este energie.

O alună este o alună doar pentru că energia ei are o vibrație sau o frecvență particulară. Și la fel este în cazul unui diamant, al unei pene sau al unui cartof pai.

Pentru ca *Legea atracției* să funcționeze – sau măcar pentru ca noi să o luăm serios în considerare –, fiecare bucățică de materie din Univers ar trebui să

3

aibă *o frecvență diferită* de oricare altă bucățică.

Fiecare alună ar trebui să vibreze diferit de o altă alună. Fiecare vrabie, bacterie, bilet loto și Lamborghini ar avea nevoie de o semnătură unică sau de un „cod de bare cosmic*, astfel încât să fie găsite în acest depozit mare pe care îl numim Univers.

NOTĂ: *Dacă nu ești interesat de știință, ai putea să sari peste următoarele paragrafe și să continui cu „Reacțiile în lanț“.*

O vibrație unică pentru orice din Univers!
E posibil așa ceva?

Conform fizicii cuantice și profesorului Wolfgang Pauli, absolut!

Wolfgang Pauli a câștigat Premiul Nobel – și admirația lui Albert Einstein – pentru rolul pe care l-a avut în descoperirea unei noi legi a naturii, cunoscută acum drept *Principiul de excluziune al lui Pauli—.*

Fizica ne învață că toți electronii au trei proprietăți: a) nivel de energie, b) mișcare de spin și c) orbital. Fizicienii folosesc nivelul de energie, spinul și orbitalii pentru a calcula „numărul cuantic” al unui electron.

Pauli a descoperit că DOI ELECTRONI DIN UNIVERS NU POT AVEA ACELAȘI NUMĂR CUANTIC!

Asa, si?

Pentru a înțelege această lege, să luăm un măr – și din milioanele de electroni din măr, haideți să alegem un singur electron. îl vom numi electronul Eric. Numărul cuantic al lui Eric ar fi unul imposibil de lung, dar ca să simplificăm lucrurile, vom pretinde că numărul lui cuantic este 23.

Pauli a dovedit că nicăieri în Univers – în niciun măr din toată lumea asta, pe vreo stea căzătoare de aiurea, nici măcar în mustățile unui șoarece arctic – nu ar mai putea exista un alt electron cu numărul cuantic 23.

Este ca si cum fiecare electron din Univers ar face parte din aceeași echipă de fotbal și nu ar fi permis ca doi electroni să aibă același număr!

Deci ce se întâmplă dacă lustruim mărul? Fricțiunea adaugă energie. Energia crește numărul cuantic al lui Eric. Deodată, numărul cuantic al lui Eric sare la, să spunem, 26.

Exact în secunda în care numărul cuantic al lui Eric sare la 26, acel singur electron din Univers cu numărul cuantic 26 – chiar dacă este în afara Căii Lactee sau în ciorba voastră – se va schimba si el negreșit.

Reacții în lanț

Când lustruiești un măr, când îți săruți iubitul, când îti blestemi vecinul, când îti ierți fratele, când te scarpini pe spate, trimiți reacții în lanț de-a lungul Universului. De fiecare dată când unul dintre cele șapte miliarde de oameni de pe Pământ are un gând trecător, electronii din Univers se ajustează. De fiecare dată când ai un gând, electronii din Cosmos se ajustează.

Universul nostru se rearanjează la fiecare milisecundă, reechilibrându-se constant. Profesorul Pauli a demonstrat-o – si nu e nici măcar stiintă de ultimă oră. Pauli a câștigat Premiul Nobel în 1945.

Nu suntem niște rotite izolate într-o mașinărie imensă. Suntem înveliți într-o pătură imensă, însuflețită. Unii o numesc conștiință.

Dacă fiecare electron are o vibrație unică, atunci orice lucru are o vibrație unică. Stiinta confirmă

învățămintele lui Buddha, ale lui Aristotel și ale lui lisus Hristos:

- Totul din Univers este interconectat.
- Gândul nu doar afectează materia, gândul este materie.

Nu e nimic nou

Iată si vestea bună. Orice ai în viata ta în secunda aceasta este ceva ce tu ai creat. Cu vibrația ta, tu le-ai atras pe toate. Asta înseamnă că atunci când schimbi ceea ce simți, schimbi ce se va întâmpla.

Acum, mă vei întreba: „Cum ne schimbăm starea?“ Când vom găsi o cale să:

- căutăm lucruri bune în fiecare zi;
- încetăm să dăm vina pe ceilalți;
- încetăm să dăm vina pe noi;
- încetăm să ne facem griji;
- vedem binele din oameni.



Ai putea observa ceva. Asta este ce au spus dintotdeauna marii maeștri spirituali: FII RECUNOSCĂTOR, IARTĂ-I PE CEILALȚI, IUBEȘTE MAI MULT, DĂ VINA MAI PUȚIN PE ALȚII ȘI AI ÎNCREDERE CĂ LUCRURILE SE VOR ARANJA! Așa devii un magnet pentru orice ai vrea.



PE SCURT

Toate învățămintele spirituale pe care le-

> am auzit de-a lungul anilor – care păreau că sunt menite să ne pedepsească – de fapt ne fac mai puternici.

„Ce spun oamenii raționali? “

Ai putea spune: „Această idee conform căreia «Toți suntem interconectați și gândurile noastre creează realitatea» sună foarte New Age.“

„Ce spun *oamenii practici* despre asta? Ce spun oamenii de afaceri seriosi?“

>

Sâ începem cu industriașul Andrew Carnegie. El s-a folosit de înțelegerea sa asupra subconștientului pentru a deveni cel mai bogat om din lume.

Intr-un final, Carnegie a decis să își dezvăluie strategiile de succes. Așa că l-a ales pe tânărul jurnalist Napoleon Hill să lucreze alături de el și să scrie o carte în care să-și explice secretele.

Carnegie i-a făcut cunoștință lui Hill cu zeci de antreprenori, inclusiv cu Henri Ford. Și Ford a înțeles subconștientul si a devenit unul dintre cei

mai bogați oameni din lume.

Cartea lui Hill, *The Law of Success in 16 lessons,* s-a transformat în cele din urmă în *Think and Grow Rich (De la idee la bani)* și după opt ani încă era un bestseller international.

Mesajul principal din *De la idee la bani* este:

> . ATÂT TIMP CÂT MINTEA UMANĂ POATE

CONCEPE ȘI POATE CREDE UN LUCRU, ÎL POATE TRANSFORMA ÎN REALITATE.

. EȘTI REZULTATUL GÂNDURILOR TALE CELE MAI FRECVENTE.

Cu toate acestea, mare parte din milioanele de oameni care au citit cartea lui nu au reușit să-si îndeplinească toate visurile. Sunt câteva concepte în cartea *De la idee la bani* care necesită o explicație suplimentară, ca de exemplu: „Ce se întâmplă când Legea atracției pare să nu funcționeze?[1]'

CAPITOLUL 8

Când Legea atracției nu funcționează

Iată ce mi-a scris Janice:

Dragă Andrew,

Știam de Legea atracției cu mult înainte să devină cunoscută în cărțile New Age. Mă imaginam lucrând într-o nouă companie și cumva se întâmpla, aproape ca prin magie și fără niciun efort. Mă vedeam locuind într-un apartament imaginar și apoi găseam apartamentul respectiv pur întâmplător.

îmi imaginam locuri de parcare în zone imposibile și le găseam. Dacă voiam să citesc o carte sau să mă uit la un videoclip, vizionam totul în mintea mea și un străin mi le și dădea ca prin minune sau le găseam într-un magazin secondhand în timp ce căutam mobilă.

Am atras și lucruri neplăcute când îmi făceam prea multe griji pentru ceva ce nu voiam!

Soluția părea să fie întotdeauna: fii fericită și relaxează-te știind că se va întâmpla. în mare parte, asa mi-am trăit viata. Mi-am dorit adesea si să am un milion de dolari, dar nu mi-au aterizat niciodată în brațe.

în cartea ta Urmează-ți inima, *ai vorbit despre cum atragem lucrurile. Așa că am o întrebare. Cum se face că pot atrage atâtea lucruri pe care mi le doresc, dar nu și milionul de dolari?*

Toată chestiunea aceasta are si o limită? Cum se explică faptul că această Lege a atracției nu funcționează întotdeauna? Ar fi posibil ca uneori Dumnezeu să spună pur și simplu: „Nu!“?

Janice

Acum, să îți spun ce mi-a luat mie 30 de ani ca să înțeleg și *majoritatea cărților* nu explică suficient.

„Cum se face capot atrage atâtea lucruri pe care mi le doresc, dar nu și milionul de dolari?”

Când Legea atracției pare să nu funcționeze, se întâmplă de obicei din cauză că:

- am ales un obiectiv care nu ne entuziasma cu adevărat;
- ne-am împotmolit în marșarier – asta însemnând că ne-am concentrat pe LIPSA a ceva;
- am ales obiective despre care nu credeam că sunt posibile.

Să luăm acum aceste puncte pe rând și să vedem ce putem face în aceste cazuri.

Alege un obiectiv pe care ți-l dorești cu adevărat

Entuziasmul face ca lucrurile să se desfășoare rapid. EMOȚIA îți pune visurile în mișcare.

Sentimentele de dezamăgire, gelozie, plictiseală sau disperare încetinesc viața până la ritmul mersului de-a bușilea. De aceea, entuziasmul te ajută în viața și în planurile tale.

Uneori, ne alegem un obiectiv despre care credem că ne entuziasmează, dar de fapt nu este așa. Dacă obiectivul nu ne entuziasmează, nu ne gândim în permanență la el, deci nu îl atragem.

Exemplul perfect este cel cu milionul de dolari.

Oricine ar putea spune că milionul de dolari este foarte incitant, dar de fapt este plictisitor. Este doar o grămadă de hârtii. Ți-ai petrece vreodată timpul visând o cutie cu bani? Nu, nu ai face-o. Un milion de dolari în bancă poate părea o idee frumoasă, dar n-ai simți niciodată fluturași în stomac la acest gând. Incitant este ceea CE POTI FACE cu un milion de dolari: poți pune bazele unei noi afaceri, îți poți duce copiii la Disneyland, îți poți schimba casa, i-ai putea cumpăra fiului tău un *mountain bike,* ai putea merge într-o croazieră în jurul lumii sau ai putea să demisionezi și să te dedici studiului arheologiei.

Oamenii care reusesc nu visează bani. Visează

cum îi

>

vor face și *ce vor face cu ei.* îi simt până în măduva oaselor.

Trebuie să te imaginezi trăindu-ți obiectivele îndeplinite. Fotografiile pe frigider ajută. Fotografii cu nave de croazieră din Alaska sau cu apartamentul visurilor tale te mențin entuziasmat. Fotografii puse pe pereți, pe oglinda de la baie, pe telefon sau pe fundalul monitorului cu un câine, cal, mașină, vas, elicopter, bicicletă sau chitară specială pe care vrei să le ai te mențin pe drumul cel bun.

Concentrează-te pe ce îți dorești

Acum iată și unde mulți oameni – precum Fred – devin confuzi.

Fred spune: „Mă gândesc la visul meu de 20 de ani și nu mi s-a îndeplinit niciodată/[1]

Dar cel mai probabil Fred s-a gândit la NEÎNDEPLINIREA visului său. Este supărat și dezamăgit că a pierdut 20 de ani. Și nu poți atrage nimic bun atunci când ești furios, supărat și dezamăgit.

Iată un mic exemplu despre cum ne schimbăm uneori atentia de la A AVEA ceva la A NU AVEA ceva. Imaginează-ți că mergi la Joe’s Restaurant să-ți servești prânzul în pauza de masă de la serviciu.

- Comanzi pizza ta preferată.
- Trec 15 minute și nici urmă de pizza.

(„Unde este prânzul meu?“ Ești deja deranjat.)

- Doamnele de la masa de lângă tine își primesc porțiile de spaghete marinara.

(„Ce? Eu am fost primul!” Acum ești furios!)

- Te plângi chelnerului: „Unde e pizza mea?“
- îi trimiți mesaj prietenei tale: „Au uitat de pizza mea.
- Trec 45 de minute și tot nici urmă de pizza. Doamnele își termină cafelele și pleacă. Ești furios. îți iei haina și ieși val-vârtej din restaurant.

Deci la ce te gândeai în timp ce așteptai? Spui: „Mă gândeam la pizza mea!“ Dar nu făceai asta. Te-ai gândit la pizza în primele 15 minute. După aceea, în mintea ta era doar *LIPSA ei.*



Pentru subconștientul tău, PIZZA SI LIPSA EI sunt două chestiuni cu totul diferite. PIZZA ESTE PE DRUM are o vibrație ușoară, fericită, în timp ce AU UITAT DE PIZZA MEA are o vibrație grea, furioasă!

Așa că adesea credem că ne gândim la *ceea ce ne dorim* și așteptăm ca Legea atracției *să-și facă treaba,* dar de fapt ne înconjurăm de vibrația „EU NU AM PIZZA“. Și astfel ne îndepărtăm de ceea ce ne dorim.

Deci care sunt unele dintre gândurile tipice de LIPSĂ?

- Mi-aș dori să fiu bogat.
- Mi-as dori să am încredere în mine.
- Mi-aș dori să am alt job.
- Mi-as dori să am un sot iubitor si atent.
- Mi-as dori să fiu sănătos.
- Unde e nenorocita mea de pizza?

Cum știi că acestea sunt afirmații specifice de LIPSĂ? Pentru că de fiecare dată când o repeți pe oricare dintre ele, te simți rău. Și când te simți rău, ai parte și de mai multe lipsuri.

Blocat în marsarier

Pred spune: „Mă gândesc la bani tot timpul, dar sunt falit. “

De fapt, Fred se gândește tot timpul la faptul că NU ARE bani. Să te gândești la LIPSA prosperității este exact opusul gândului la prosperitate. Fred este blocat în marsarier si nu o știe.

Mă întrebi: „Are importanță?'[1] Are importanță! Are o importanță mai mare decât și-ar putea imagina vreodată cineva.

îndestulare sau înfometare

Cât de des auzi asta?

Bill depune CV-ul pentru 20 de joburi, în 12 luni, fără niciun dram de noroc. De îndată ce se angajează, primește încă trei oferte de joburi. Și-a petrecut un an întreg concentrându-se pe lipsa locului de muncă. De îndată ce și-a găsit unul, energia lui a trecut de la lipsă – „Nimeni nu mă vrea“ – la „Oamenii mă vor“. Când simți că lumea te vrea, oamenii te angajează. Evrika!

Sau asta?

Un cuplu încearcă zece ani să facă un copil. în cele din urmă, iau în adopție – și ea rămâne imediat însărcinată! Au petrecut zece ani cu gândul că *nu au* un copil. Când în sfârșit au avut bucuria și sentimentul de a avea un copil – barza le-a ciocănit la usă!

De unde știu dacă gândirea mea creează rezultate bune?

Este atât de simplu, că este ridicol. Dacă te simți BINE când te gândești la obiectivul tău, creezi lucruri bune. Dacă te simți RĂU când te gândești la obiectivul tău, creezi ceea ce nu-ți dorești.

îți impresionezi subconștientul prin ceea ce SIMȚI – doar atât. Misiunea ta este să TE SIMȚI BINE ÎN FIECARE MOMENT. Misiunea ta este să te simți bine de fiecare dată când te gândești la ce vrei.

Fred spune: „Cum poți să te gândești la un milion de dolari și să te simți rău?“ Foarte ușor. Majoritatea o fac.



PE SCURT

Când te simți bine, creezi ceea ce vrei. Când te simți rău, creezi ceea ce nu vrei.

Luke Skywalker: „Nu pot să cred așa ceva. “

Yoda: „De aceea nu reușești.“ —

Trebuie să crezi că este posibil

Fred citește una dintre acele cărți care spun: „Poți să ai, să fii sau să faci orice dorești/[1] Fred își stabilește primul obiectiv: o vilă de mai multe milioane de dolari. Se gândește la asta o dată sau de două ori.

Când se gândește la asta, se simte rău pentru că a) nu crede cu adevărat că o să-și îndeplinească obiectivul și b) se gândește la bogătanii cu nasul pe sus care sunt proprietari de case superbe. în curând, Fred renunță la vila lui.

Zi după zi, observi că: „Viața merge ca pe roate când mă simt bine. “

Mă întrebi: „Ca să obții ceva trebuie să crezi că este posibil?^ Da, trebuie.

Dacă tu crezi că obiectivul tău este posibil, te simți bine gândindu-te la el. Pentru că te simți bine, te gândești adesea la el. Te simți în largul tău gândindu-te la el.

Ne îndeplinim obiectivele cu care ne simțim în largul nostru.

Cât de importantă este credința? Iată ce spune artistul Seal despre asta:

> *Nu eram cei mai buni la ceea ce făceam. Acolo unde am copilărit, erau persoane care cântau mult mai bine decât noi –, dar nimeni nu a crezut atât de mult cât am crezut noi, iar acea credință a fost de neînduplecat.—*

Credință de neînduplecat. Continui pur și simplu să produci la nesfârșit acea vibrație.

Contează ce gândești

Să spunem că vrei să fii în formă, vrei un loc de muncă mai bun sau vrei o relație mai fericită cu soțul tău. Dacă tu crezi că este perfect posibil, îți face plăcere să te gândești la asta în fiecare moment liber pe care îl ai. Așa că dacă tu crezi și te simți bine, atunci asta face ca respectivul lucru să se întâmple.

Dar ce se întâmplă dacă nu crezi că un lucru este posibil? Te simți prost gândindu-te la el. Așa că nu te mai gândești la el. Și, prin

urmare, nu îl atragi. Mă întrebi: „CUM aș putea să mă simt bine? Cum aș putea crede în orice lucru bun, când viața mea a fost atât de dezamăgitoare?*

Pași mici

îti dezvolți mușchii subconștientului precum îti dezvolți orice alt mușchi. Exersezi cu lucrurile obișnuite. Exersezi simtindu-te bine cu tot ceea ce
faci, în fiecare zi. îti stabilești zilnic obiective mai
mici. Pas cu pas. De exemplu:

- Trebuie să tii un discurs. Exersezi SIMTINDU-TE bine în legătură cu asta. înainte de eveniment, te imaginezi primind felicitări din partea publicului întreg. Rulezi filmulețe mintale cu propriul succes.
- Urmează să conduci printr-un oraș necunoscut la o oră de vârf și te simți anxios. Te imaginezi în mașină, RELAXAT și cântând de unul singur.
- îți faci griji cu privire la plata facturilor. începi să te imaginezi plătind facturile cu zâmbetul pe față. Te încurajezi frecvent: „Am mai mulți bani decât am nevoie!“ Din ce în ce mai des, te trezești reușind s-o scoți la capăt cu stres din ce în ce mai mic.

Zi după zi, observi că: „Viața merge ca pe roate când mă simt bine.“ Lumea răspunde pozitiv, oportunitățile răsar din cele mai ciudate „coincidențe” și problemele imposibile se evaporă.

Săptămână de săptămână, îți dezvolți o înțelegere a faptului că viața se aranjează cumva după bunul tău plac. îți dezvolți o încredere intimă că: „Totul se aranjează mereu în viața mea.“

Prietenii tăi spun: „Cum?“

Tu spui: „Nu știu. Nici măcar nu îmi pun problema cum se întâmplă.”

Acum ai mușchiul suficient de dezvoltat ca să 3 realizezi obiective mai mari.

Citești în cărți: „Mintea ta este un magnet. Mergi în lume și ia, fii, fă orice vrei.” Teoretic, este adevărat. Dar trebuie să îti exersezi mușchiul subconștientului.

>35

Trebuie să-ți șlefuiești mingea de energie.

A7jrr-r.fte*/S

Dar CUM se întâmplă toate astea?

întrebările evidente sunt:

- Cum aș putea să-mi achit facturile dacă nici măcar nu știu cum să fac bani?
- Cum aș putea să-mi vând casa pe o piață atât de neavantajoasă?
- Cum aș putea să fac rost de un loc de muncă mai bun?
- Cum să-mi întâlnesc partenerul perfect?

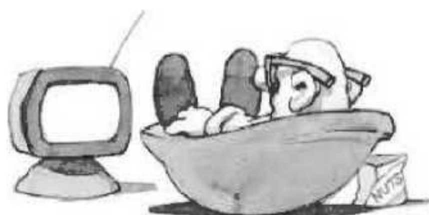
Este un pic ca și cum satelitul ar spune: „Cum va depista televizorul semnalul meu?“ Nu este o problemă. Semnalul este peste tot, dar este receptat doar de televizoarele care sunt pe aceeași undă.

Când îți asumi sentimentul că ai găsit partenerul perfect sau jobul perfect, semnalul tău este peste tot – dar atragi doar partenerul sau șeful care vibrează la o frecventă similară.

Antreprenori, autori, staruri sportive de succes și cupluri cu o căsnicie fericită își asumă sentimentul. Nu trebuie să deții controlul în permanență. Nu trebuie nici să știi CUM.

PE SCUPT

Problema ta nu este să îți dai seama cum. Misiunea ta este doar să-ti asumi sentimentul.



CAPITOLUL 9
Imaginează-ți!

în 1986, m-am decis să scriu o carte. Nu știam nimic despre ce presupune scrisul unei cărți. De când am părăsit băncile școlii, nu scrisesem mai mult decât o vedere. Tot ce știam era că am un titlu – *Being Happy!* – și că vreau să vând un milion de exemplare.

Scriam o pagină pe zi, înainte de micul-dejun.

Am înregistrat și o casetă pe care să o ascult în mașină. Avea un mesaj simplu, care se tot repeta: *„Being happy!* este un bestseller internațional/[4] Dura 30 de minute.

Pe durata întregului an 1987, am ascultat caseta de fiecare dată când mă urcam în masinuta mea roșie.

Ei bine, de fapt, o ascultam doar când eram singur, prietenii mei păreau să prefere formația Dire Straits.

Pe la mijlocul anului 1987, am trimis

manuscrisul finalizat al cărții *Being happy!* mai multor editori de peste tot din lume. Nu am primit nimic altceva decât refuzuri. O fi fost cartea un succes în subconștientul meu, dar în nicio altă parte nu o ducea[3] bine.

Părea că mă izbisem cu capul de un zid.

Apoi, în martie 1988, eram în trecere prin Singapore și serveam prânzul cu prietena mea Jacquie Seow. Am întrebat-o: „Ți-ar plăcea să îmi citești manuscrisul?[1]' Jacquie a fost de acord să îl citească și mi-a spus: „în blocul meu locuiește un editor. O să i- 1 arăt.“

M-am gândit: „Un editor din Singapore? Asta nu face parte din planul meu.“ l-am dat lui Jacquie cartea, dar nu mi-am făcut vreo speranță.

în două săptămâni, am semnat un acord de publicare cu Ian, vecinul lui Jacquie, și în decurs de un an și jumătate deja trăiam din drepturile de autor. *Being happy!*— continuă să se vândă și în prezent.

Mă întrebi acum: „Andrew, dar dacă nu ai fi folosit niciodată caseta înregistrată? Tot s-ar fi întâmplat?”

Doi prieteni...

Prin anii 1970, Fred Couples și Jim Nantz erau prieteni și colegi de facultate la Universitatea din Houston. Fred era un jucător pasionat de golf care își dorea să câștige turneul Masters SUA, iar Jim își dorea să devină un comentator sportiv de succes.



Puneau împreună o scenă în care Fred, după ce tocmai câștigase turneul Masters, era intervievat de comentatorul CBS Jim Nantz.

în 1970, Fred a câștigat turneul. A fost invitat în *Butler Cabin* să primească faimosul sacou verde – și acolo, pentru povestea din spatele poveștii, îl aștepta Jim Nantz, de la CBS.

La finalul interviului, s-au îmbrățișat, năpădiți de lacrimi, gândindu-se fără îndoială cum scenariul imaginar pe care îl repetaseră atât de des în Houston tocmai devenise realitate în orașul Augusta.

Ar mai fi câștigat Fred Couples Campionatul de Golf Masters dacă nu ar fi exersat acel joc de roluri? Și-ar mai fi îndeplinit Jim Nantz visul dacă nu ar fi jucat acel rol? S-ar mai fi întâmplat oricum totul la fel?

Iată ce știu: nu există actor, astronaut, neurochirurg, pilot, star pop, președinte sau dansatoare la bară de succes care să nu-și fi imaginat visul iar și iar cu mult înainte de a se îndeplini.

PE SCURT

Toate sunt interconectate. Nimic nu se mtampla „oricum.

Ce se întâmplă când Legea atracției nu funcționează?

Legile funcționează întotdeauna.

Legea gravitației nu este încălcată niciodată. De exemplu, dacă un avion zboară, nu înseamnă că Legea gravitației este încălcată. înseamnă că forțe mai puternice decât gravitația trag avionul în sus. De îndată ce acumulează suficientă energie cinetică, avionul se ridică de la sol.

La fel se întâmplă și cu Legea atracției. Ai nevoie de energie. îți implantezi obiectivul bine în subconștient. De îndată ce e acolo, e al tău – dar, cel mai important, TU EȘTI AL LUI.

Când obiectivul tău te are, nu trebuie să îți dai seama de tot ce se-ntâmplă. Este ca și cum te-ai lăsa purtat de val. Când ajungi la înțelegerea că vei avea succes – și este doar o chestiune ce ține de TIMP –, tot efortul este o plăcere. Dai tot ce ai mai bun în mod natural.

Când obiectivul tău nu pare să-și facă apariția, este plauzibilă una dintre următoarele explicații:

- Alegi un obiectiv plictisitor și renunți să te mai gândești la el; așa că nu l-ai atras.
- Te blochezi în marșarier cu gânduri particulare de LIPSĂ. Dacă insiști pe lipsă, ai parte de și mai multă lipsă.
- Te îndoiești de el, iar atunci când ai îndoieli, nu ai SENTIMENTUL necesar pentru a-ți îndeplini obiectivul.
- Nu te face niciodată să te simți confortabil.

„Alege o dată!“

Și acum, încă un lucru pe care îl afli din cărți, dar care adesea este inutil. Ți se spune „Alege o DATĂ!“ Exact așa, „Alege o dată până la care vei fi cumpărat o casă, vei fi găsit soția perfectă și locul de muncă visat. “

Datele amplifică de obicei stresul și îți oferă motive de a te îndoi.

Evident, uneori planurile tale sunt legate de o dată fixă – o nuntă, un discurs sau un turneu. Pare logic să vezi si să simți acele evenimente desfăsurându-se îl 5
perfect legate de o dată. Dar în aproape orice altă situație, e mai bine să vezi si să îti simți obiectivele îndeplinite și să le lași să se întâmple la timpul lor.

Deci cum voi ști când mi se vor îndeplini obiectivele?

Când obiectivele par perfect naturale – când îți spui: „Știu că urmează să se întâmple și mă simt atât de confortabil că se va întâmpla, încât nu mă grăbesc” –, atunci jobul tău de vis sau iubitul își va face apariția.

Dar s-ar fi întâmplat oricum!

Când viața îți zâmbește – când apare un iubit, când ți se face o ofertă de către o companie rivală, când durerile de cap îți dispar, când cartea ta devine bestseller –, se ivește întrebarea: „Eu am atras asta sau s-ar fi întâmplat oricum?”

Când te simți bine, și nu doar pentru moment, oportunitățile și oamenii buni îți ies în cale tot timpul. Continuă pur și simplu să faci ceea ce

funcționează.

Dar oamenii care spun: „Ce porcărie!“?

> *Am crezut întotdeauna în magie. Când eram un nimeni în orașul acesta, urcam în fiecare noapte și stăteam pe Mulholland Drive, priveam orașul de la înălțime, îmi întindeam brațele și spuneam: „Toată lumea vrea să lucreze cu mine. Sunt un actor foarte bun. Am tot felul de oferte pentru filme bune.“ îmi repetam la nesfârșit asta, pur și simplu convingându-mă că am câteva filme în așteptare. Coboram de pe deal pregătit să înfrunt viața, cu gândul: „Ofertele de filme mă așteaptă. Doar că încă nu le pot auzi.—*
>
> JIM CARREY, ACTOR

Unii oameni pur și simplu știu că gândurile sunt magnetice. Nu trebuie să ti convingă nimeni.

în 1990, actorul de comedie Jim Carrey încă se zbătea să își găsească de lucru. într-o noapte din acel an, în timp ce stătea în Toyota lui veche privind orașul Los Angeles de la înălțime, și-a scris un cec sieși. Zece milioane de dolari pentru servicii de actorie.

Jim purta cecul în portofel. Până în 1995, deja jucase în *Ace Ventura: detectivu lu pește, Masca* și *Tăntălăul și Gogomanul.* Tariful lui de pornire era acum de 20 de milioane de

dolari pentru un film.

Mulți oameni nu cred că gândul afectează materia sau că noi ne creăm propriul succes. Dar iată o provocare pentru tine: găsește o persoană care a cunoscut succesul fulminant care să nu creadă asta.

Ce spun despre puterea minții oameni ca Jim Carrey, Oprah Winfrey (primul moderator TV cu o avere de un miliard de dolari), Madonna (300 de milioane de albume vândute) și Jack Canfield (500 de milioane de cărți vândute)? îți vor spune: „Ceea ce ai în minte atragi. Ceea ce ai în minte devii.“

Sunt si *alti jurnaliști care iau interviuri* la fel
de bine 5 j y j
ca Oprah Winfrey. Un milion de *alte persoane* au idei mai bune decât Richard Branson.



Dar *ceilalți* nu au putut SĂ CREADĂ la fel de bine. Și asta îl include și pe cumnatul tău, care spune: „Este pură fantezie1“

Pe cine vrei să crezi?

Cum pot să fiu fericit când sunt lefter?

Eram într-un mall din Kuala Lumpur în 2013, când am fost abordat de un bărbat. Era îmbrăcat lejer, dar impecabil. Mi-a spus:

— Sunteti Andrew Matthews? V-am citit cartea acum 20 de ani.

Am simțit că are o poveste de împărtășit, așa că l-am invitat la o cafea la Starbucks.

Iată ce mi-a povestit:

— Numele meu este Teuku și sunt din Aceh, Indonezia. Familia mea era foarte săracă. Când eram student, am fost atât de sărac, că aveam doar o pereche de pantaloni. Eram atât de sărac, că prietena mea îmi dădea cămășile *ei* să le port. Erau multe zile în care nu aveam ce să mănânc.

Când eram în perioada cea mai dificilă, a continuat Teuku, un prieten mi-a împrumutat versiunea indoneziană a cărții dumneavoastră, *Being Happy!.* în afară de manualele școlare, a fost prima carte pe care am citit-o vreodată. Abia atunci am început să înțeleg că noi înșine ne alegem gândurile. Am început să mă concentrez pe ce AVEAM, și nu pe ce NU AVEAM.

Am făcut o listă pe o felicitare, a povestit Teuku, cu tot ceea ce îmi doream să am pe viitor: un job bun, o soție, doi copii sănătoși, un apartament, o mașină frumoasă...

S-a aplecat.

— Astăzi sunt manager de dezvoltare regională într- o corporație multinațională. Călătoresc în toată

— lumea. Am o soție și două fete superbe. Merg la cele mai bune scoli...

Ochii i s-au umplut de lacrimi.

— Cartea dumneavoastră mi-a schimbat viata.
>

Și ochii mei mi s-au umplut de lacrimi. M-am simțit foarte fericit pentru Teuku.

Trebuie să subliniez două lucruri aici. în primul rând, nu cartea mea i-a schimbat viața; *Teuku și-a schimbat viața.* Și în al doilea rând, nu spun nimic nou și nemaiauzit în cărțile mele. Sunt principii de când lumea și pământul.

Teuku a continuat:

— încă am zile proaste. Așa că am pus felicitarea aceea pe un perete să-mi amintească de unde am plecat și unde am ajuns.

M-a întrebat despre următoarea mea carte. I-am explicat că în *Cum funcționează viața* vorbesc despre puterea emoției: „Felul în care gândești contează, dar adevărata putere stă în felul în care simți.”



PE SCURT

Teuku mi-a spus: „în ultimii 20 de ani, de fiecare dată când am vrut să trec la pasul următor, am încercat să simt cum ar fi dacă aș fi ajuns deja acolo. Când eram înfometat, încercam să simt cum ar fi să am suficientă mâncare. Când nu aveam un job, încercam să simt cum este să ai un loc de muncă. Când eram un simplu angajat, încercam să văd cum este să fii manager.

Despre asta este cartea? “ Da, Teuku, exact, fix despre asta este această carte!

Dar ce se întâmplă cu persoanele de succes care nu au citit niciodată o carte despre puterea subconștientului?

Unii oameni știu pur și simplu că gândurile sunt magnetice. Nu au nevoie de cărți. Nu au nevoie să îi convingă altcineva de asta.

Unii știu încă de la naștere ceea ce eu am aflat după 30 de ani, citind 1 000 de cărți. Ei își petrec pur și simplu viața SIMȚINDU-SE cât mai bine posibil și știind că totul va fi bine.

Ei știu deja că ASA FUNCȚIONEAZĂ VIATA.

CAPITOLUL 10
Lumea este propria ta oglindă



Ai observat că atunci când pleci de la serviciu scos din sărite, lumea te calcă pe bătături în metrou? Și reversul este valabil. Cât de diferită pare lumea când suntem îndrăgostiți!

Lumea este o oglindă. Ceea ce simți în interior primești din exterior. Acesta este și motivul pentru care NU-TI POȚI REPARA VIATA LUCRÂND DOAR
CU EXTERIORUL. Dacă lumea de pe stradă este neprietenoasă, alegerea altui traseu nu te ajută. Dacă nimeni de la serviciu nu te tratează cu respect, schimbarea locului de muncă nu te ajută.

Cei mai mulți dintre noi am învățat lucrurile pe dos. Am învățat: „Dacă nu-ți place jobul, schimbă-L Dacă nu-ți place soția, schimb-o.“ Uneori, este indicat să îți schimbi locul de muncă sau partenerul. Dar dacă nu îți schimbi modul de gândire, cazi din lac în puț.

EXEMPLU: Bob, soțul lui Carol, nu o ajută cu nimic. Amândoi lucrează de la 9:00 la 17:00, dar Bob nu îi dă nicio mână de ajutor cu copiii sau la treburile casnice. Noaptea iese la băut, în weekend merge să joace golf. Ea se simte ca o servitoare și nu îl mai poate suferi din cauza asta.

Dar nu la Bob este problema. Este la ea. Atâta timp cât se simte ca o servitoare, va fi tratată precum o servitoare. Ca viața ei să se schimbe, Carol trebuie să o prețuiască pe Carol. în secunda în care se va simți vrednică, merituoasă și demnă de iubit, va găsi susținerea – fie de la Bob, fie de la altcineva, întotdeauna este vorba despre noi.

Dacă tu te iubești, oamenii te vor iubi.

EXEMPLU: Prietenii și familia îți impun

mereu câte ceva. De fiecare dată când cineva vrea să se mute, te pun să faci bagajele și să cari cutiile. Când are cineva nevoie să fie dus la aeroport la patru dimineața, te sună pe tine. Te întrebi: „De ce nu prețuiește nimeni timpul MEU?“

Pentru că tu nu îți prețuiești timpul! Când tu te schimbi, se schimbă și ei.

Nu este vorba despre EI

Mulți nu reușesc niciodată să înțeleagă acest lucru, își petrec o viața dând vina pe ceilalți — ■ dar nu este vorba despre CEILALȚI.

- Dacă simți că nu meriți să fii bine plătit, vei găsi un șef care nu te va plăti bine.
- Dacă îți ignori sentimentele, îți vei găsi un loc de muncă unde lumea îți ignoră sentimentele. Poate te vei înrola și se va țipa la tine tot timpul! Nu este vorba despre EL Este despre relația ta cu TINE.
- Dacă îți urăști posteriorul tău cel mare, îți vei găsi un iubit care râde de fundul tău mare. Când îți vei accepta posteriorul, cel mai probabil a) îți vei găsi alt iubit sau b) vei descoperi că fostul tău iubit și-a schimbat atitudinea.

Nu a fost niciodată vorba despre iubitul tău. A fost întotdeauna vorba despre atitudinea ta față de tine.

- Dacă șeful îți cere să ai rezultate mai bune, dacă soția ta vrea mai mult de la tine, se întâmplă de obicei pentru că, în adâncul inimii tale, tu vrei mai mult de la tine.

- Nici măcar prejudecățile rasiale sau religioase nu sunt despre EL Când tu te accepți, și ceilalți te acceptă.

Dacă tu te iubești, si ceilalți te vor iubi.

PE SCURT

Tu ești creatorul lumii tale. Nu trebuie să convingi pe nimeni altcineva de asta. Trebuie doar să te simți diferit.

Seara perfectă

Viața ne răspunde întotdeauna în felul în care simțim noi înșine.

EXEMPLU: Ești vizitat de niște prieteni din alt oraș. Decizi să le oferi o seară minunată la restaurantul tău preferat, Coco’s, așa că suni ca să rezervi o masă:

— Ne pare rău, nu mai facem rezervări, spune ospătar ul-șef.

— Cum adică nu mai faceți rezervări?

— Toate mesele au fost deja rezervate.

— Dar sunt client vechi! Nu aveți vreo masă pe nicăieri?

— îmi pare rău.

Trântești telefonul. „La naiba. Ar fi trebuit să fie o noapte minunată/[1] Ești nervos.

Alegi alt restaurant. Mâncarea este uleioasă, stridiile miros, te cerți cu soția tot drumul spre casă și te trezești si cu o intoxicație alimentară.

SAU...

Ospătarul-șef de la Coco s spune: „Toate mesele sunt rezervate/4

Tu îți spui: „Tot răul spre bine. Oricum am mai mâncat acolo de 20 de ori deja. Ar trebui să încercăm ceva nou.“ îti suni fostul sef, care știe cele mai bune restaurante din oraș. îti recomandă un

restaurant nou care se găsește chiar și mai aproape de tine.

Mâncarea este excelentă. Intri în vorbă cu cuplul de la masa alăturată și descoperi că sunt vecinii tăi. îți faci prieteni noi și săptămâna viitoare mergeți cu totii la Coco’s.

Cam așa se întâmplă în viață, nu?

Dacă tu crezi că viața îți este potrivnică, atunci chiar asa este. Dar mai este un mod de a trăi: să crezi că
Universul complotează ca să te facă fericit.



PE SCURT

Armonia pe care o cauți nu se află în relația cu ceilalți, ci cu tine însuti.

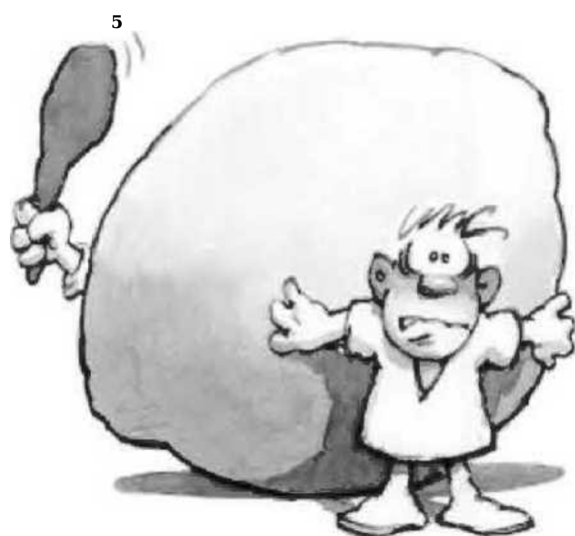
Atragem lucrurile de care ne temem

Când am împlinit zece ani, Bunicu’ mi-a făcut cadou un ceas. în anii 1960, ceasurile nu erau ieftine! Eram tare mândru, dar și un pic îngrijorat. Mă gândeam: „Aș face bine să nu îl sparg!“

Când am făcut duș în acea noapte, mi-am pus Timexul meu nou-nouț cu atenție pe chiuvetă, lângă pijama. M-am spălat, m-am șters – și în timp ce îmi luam pijamaua, cadoul meu minunat s-a prins în mânecă și a aterizat cu cadranul în jos pe podeaua de gresie. S-a spart. Era distrus. Eu eram distrus.

Primul meu ceas: primit la ora 18:30, distrus la 20:15. Am plâns în pumni. Cum poate fi viața asta asa de crudă?

Cât de des cumpărăm ceva nou și îl stricăm în câteva ore? Când sunt temerile noastre cele mai mari? Când avem ceva nou-nout.



Luna trecută, amicul meu de tenis Aldo si-a cumpărat un SUV Mazda nou-nouț și, în decurs de 48 de ore, niște huligani i-au zgâriat toată partea stângă cu o cheie. în aceeași săptămână, prietenul meu și-a cumpărat o Honda. în decurs de 24 de ore, o doamnă i-a remodelat bara din spate în parcarea de la mail.

Cât de des te-ai trezit exact în situația pe care nu o voiai? Ți-ai spus: „Dacă e ceva ce nu vreau să se întâmple... dacă e vreo întrebare pe care nu vreau să o aud... dacă e vreo greșeală pe care nu vreau s-o repet...“ Ghicește de ce ai avut parte?

Atragem lucrurile de care ne temem.

Haos pe autostradă

Ai trecut vreodată prin așa ceva? Conduci către serviciu în fiecare zi de cinci ani fără vreun incident. Apoi, într-o dimineață, te trezești brusc în fața unui autobuz și ești cât pe-aci să provoci un accident. Rămâi șocat. Cu răsuflarea tăiată, simtindu-te vulnerabil și amețit, îți spui: „Drumul acesta e periculos!*' Continui să conduci.

în decurs de cinci minute, un camion virează brusc pe banda ta. îl eviți, dar în ultima clipă. Acum, deja te-au trecut toate transpirațiile. Zece minute mai târziu, un puști pe o bicicletă aproape că îți trece peste aripa din față. Timp de cinci ani, nici urmă de accident, iar acum, în 20 de minute, trei evitări în ultima clipă!

Tot ce trăiești se întâmplă pentru că te simți încrezător, neliniștit, vulnerabil, nepotrivit, entuziasmat, iubit; tu îți creezi propria realitate.

Sunt predicatori care îți spun să te temi de Dumnezeu. Asta cu siguranță este o rețetă pentru dezastru!

Accidentele nu ni se întâmplă pur și simplu; noi le proiectăm, gând cu gând – „Sunt o victimă”, „Urăsc chestia asta”, „Este periculos” –, apoi într-o zi, „Poc”.

Sună crud, dur, înspăimântător? Așa funcționează fizica, iar asta e o știre minunată. Ai prefera să crezi că, indiferent de ce gândești și simți, nu ai nicio protecție împotriva bolii și nicio apărare față de

accidente?

Ești mai mult decât un corp fizic cu un creier. Ești un magnet, un transmițător. Când ești vesel, fericit și recunoscător, cumva te conectezi cu alti oameni si experiențe care sunt compatibile cu energia ta. La fel se întâmplă când te simți vulnerabil și speriat.

Imaginează-te protejat

Multor oameni le place să se imagineze protejați de divinitate. Fac din asta un obicei. Când trec printrun cartier rău-famat sau conduc pe autostradă, se vor vizualiza înconjurați de o lumină albă protectoare.

Când am auzit prima oară despre așa ceva, m-am gândit: „Și cum te-ar ajuta asta împotriva unui hoț sau a unui camion scăpat de sub control?” Acum înțeleg. Importanța vizualizării luminii albe protectoare constă în faptul că schimbă felul în care te simți. Când ești liniștit și te simți protejat, chiar ești protejat.

Biblia ne spune: „Să nu vă împotriviți celui ce vă face rău. – Asta înseamnă să *nu insiști pe aspectele negative.* înseamnă să *nu-ți irosești viața gândindu-te la boală și la accidente de mașină.* Mai degrabă, umple-ți mintea cu gânduri despre sănătate și despre fericire.

Sunt predicatori care îți spun să te temi de Dumnezeu. Asta cu siguranță este o rețetă pentru dezastru!

PE SCURT

Dacă te gândești la lucrurile pe care le

vrei, le atragi. Dacă te gândești la lucrurile pe care nu le vrei, le atragi.



CAPITOLUL 11

Cât de importantă este acțiunea?

Poți întreba: „Care sunt mai importante? Gândurile ori sentimentele? Sau actiunea?“

Privește lucrurile în felul următor. Când construiești

> > o casă, creezi o fundație solidă pe care nu o vede nimeni și pe acea fundație

solidă înalți ceea ce vede toată lumea – casa propriu-zisă.

Același principiu este valabil pentru orice altceva vrei să faci. Dacă vrei să-ți găsești o soție, să scrii un bestseller, să pui bazele unui companii, să faci o operație sau să mergi într-un circuit cu bicicleta prin Europa în siguranță, ai nevoie de o fundație solidă, îți creezi acea FUNDAȚIE SOLIDĂ ÎN IMAGINAȚIA TA, cu gânduri pozitive despre obiectivul îndeplinit cu bucurie. Pe acea fundație invizibilă construiești) > ceea ce vede lumea.

Multi oameni uită de fundații. La ei totul se rezumă la *acțiune și efort.* Se spetesc încercând să obțină ceva fără ajutorul unei fundații, iar zidurile continuă să se surpe.

De ce o fundație invizibilă?

Fără sentimentul de a-ți fi îndeplinit obiectivul, transmiți tot felul de sentimente de îndoială si de 5 > nesiguranță – precum „Ar putea fi dificil! Dacă n-o pot face?“ Apoi atragi experiențe care sunt conform sentimentelor tale. Este o cale sigură pentru epuizare. Este motivul pentru care unele persoane talentate – jucători de golf cu o lovitură de crosă perfectă și cântăreți cu o voce nemaipomenită – se mulțumesc cu salarii mizere.

Când ai sentimentul de a-ți fi îndeplinit DEJA obiectivul, devii un magnet pentru oamenii, cărțile, website-urile și coincidențele potrivite. Ți se deschid tot felul de usi. Nu trebuie să așezi tu fiecare cărămidă. Se numește *sincronism.*

EXEMPLU: Plănuiesti o vacantă. Să ai o fundație

3 3 3

înseamnă *să fii entuziasmat, să ai sentimentul de a întâlni oameni fascinanți, să încerci mâncăruri exotice, să te întorci* sănătos și cu forțe proaspete. Pregătești totul în mintea ta. Gândurile tale dau naștere sentimentului. Sentimentele tale – si 3 3 acțiunile pe care le întreprinzi – îți creează experiența.

Fără fundație, ești precum o frunză în bătaia vântului. S-ar putea întâmpla orice.

EXEMPLU: Trebuie să dai un telefon despre care-ți faci griji. Fundația *este sentimentul obiectivului îndeplinit, sentimentul că ai dat acel telefon și ai fost încrezător și relaxat.* PRIMA OARĂ, creezi momentul în mintea ta. Crearea este distractivă. Apelul telefonic devine o nimica toată.

Imaginarea este o bucurie; acțiunea devine o bucurie. Asa ar trebui să funcționeze viata.

Totul pare foarte ușor

Să spunem că ești șomer de un an. Ai depus CV-ul pentru 60 de joburi și ai fost respins de 30 de ori. Ești paralizat de dezamăgire.



Un prieten îți spune: „Citește cartea asta, *Cum funcționează viațaC* O citești și îți spui: „Ce nebunie! Adică dacă pur și simplu *mă simt bine,* o să îmi pice un job în poală?“

Nu chiar. Dar s-ar putea întâmpla ceva de genul acesta.

în momentul de față, ai renunțat. Ideea găsirii unui job pare IMPOSIBILĂ. Așa că mai întâi trebuie să schimbi felul în care te simți.

începi să te imaginezi la serviciu, fericit. Te imaginezi entuziasmat că mergi la serviciu în fiecare zi. îți imaginezi că ai un salariu regulat și cum ți se va schimba viața. Te înconjuri de aceste sentimente fericite de 50 de ori pe zi.

începi să susții cu tărie: „Sunt foarte bucuros că am un job.“

La început, toate par ridicole, dar pe măsură ce continui să-ți imaginezi și să ți le repeți, ideea de a fi angajat începe să se simtă precum O POSIBILITATE ÎNDEPĂRTATĂ.

Acum că te simți mai optimist, este mai ușor să acționezi. Intri pe internet și studiezi ce să spui la un interviu. îți cumperi o carte, *Cum să te angajezi.* îl rogi pe un prieten să te ajute să îți rescrii CV-ul.



începi să cauți locuri de muncă online. îți depui CV- ul la 20 de joburi și mergi la două interviuri. Nu te angajezi, dar ai mai multă încredere decât înainte.

Un prieten de-al unui prieten îți dă un proiect *parttime* de trei zile. Te simți mai încrezător. Ideea de a fi s
angajat pare POSIBILĂ.

Mergi la un alt interviu. Compania te sună să

îți spună că: „Sunteți unul dintre candidații!
finali.“ Un alt tip primește jobul, dar îți spui: „Cel puțin, sunt luat în serios.“

Un job se simte acum ca o PROBABILITATE. Este doar o chestiune de timp. Mai depui CV-ul de încă 20 de ori. 19 companii sunt interesate. Una te invită la un interviu. Te descurci de minune. Jobul e al tău. (Nu s-a terminat!)

După cum ar fi putut spune Buddha: „Jobul tău nu este în lume. Jobul tău e în tine!“

Lucrezi din greu tot anul. Te simți mai încrezător. în curând, ești pregătit pentru noi provocări. îți depui CV-ul la trei companii diferite. Te angajezi la cea dea treia. (Este mult mai ușor să obții un job de data aceasta.)

Lucrezi doi ani la noua companie și apoi într-o zi, pe neașteptate, primești un apel telefonic. O companie rivală îți oferă un job. Ai fost recrutat. Acum, joburile sunt cele care te caută pe tine!

Așa se îmbunătățește viața, pas cu pas.

Acum, mă întrebi: „Dar dacă e criză financiară? Sau dacă am 60 de ani?“

Nu toate companiile sunt afectate de criza financiară globală. Nu toți angajatorii caută *angajați tineri.* Când ai convingerea de nezdruncinat că „Sunt căutat“, viața te va pune în legătură cu persoanele care sunt în căutarea serviciilor tale, indiferent de ce citești în ziare. După cum ar fi putut spune Buddha: „Jobul tău nu este în lume. Jobul tău e în tine.“

Fie că ești în căutarea unui loc de muncă sau a unui partener de viață, fie că dorești să pierzi zece kilograme sau să înveți să te placi, primul lucru pe care îl faci este să ÎNCEPI să îți schimbi modul în care te simți. Apoi acționezi. Te simți mai bine. Acționezi si mai mult. Asa treci de la IMPOSIBIL la POSIBIL, după care la PROBABIL și, în final, la ÎNDEPLINIT.

PE SCURT

> Soluția cuprinde două părți: simte-te bine + acționează. Vechiul proverb sufit spune: „încrede-te în Allah, dar mai întâi leagă-ți cămila de un stâlp. “



Ce credem cu adevărat

De unde știi ce *crede* cineva *cu adevărat'?* Nu după ceea ce spune, ci după ceea ce FACE.

Cu totii cunoaștem oameni care visează, dar nu iau măsuri. Ei nu FAC nimic pentru că se *așteaptă să eșueze.* Așa că rămân blocați. Nu poți păcăli Universul.

Acțiunea demonstrează încredere. De exemplu:

- Când economisești în fiecare săptămână, îți confirmi convingerea că este posibilă o viață iară datorii.
- Când suni clienti ca să vinzi ceva, îti confirmi convingerea că o vânzare este posibilă.
- Când ridici greutăți, îți confirmi convingerea că este posibil să intri în formă.
- Când dai de pomană săracilor, îți confirmi convingerea că vei avea parte de mai mult.

Acțiunea este gând pus în mișcare.

Acțiunea accelerează rezultatele.

PE SCURT

Fred ți-ar putea spune: „Merit o viață mai bună!“ Fred poate striga în lumea largă: „Voi avea succes!“

Dar dacă Fred nu ia măsuri, atunci nu crede cu adevărat – si nimic nu se va schimba.

Excelenta

Vei spune: „Dar cu calitățile cum rămâne? Nu trebuie să fii bun la ceea ce faci?“ Excelenta este critică. Oamenii de succes au foarte multe calități.

Și să te simți bine este parte a procesului.

Când te simți optimist și entuziasmat, continui să îți imaginezi obiectivele îndeplinite, iar când continui să crezi, aceste lucruri se întâmplă:

- Ești încrezător.
- Atragi colegii, antrenorii, mentorii și partenerii potriviți.
- Atragi oportunități.
- îți perfecționezi cu bucurie abilitățile.

Legea celor mai mici eforturi

Textele vedice indiene din jurul anului 1 500 î.Hr. explică *Legea cauzei și a efectului* (karma), *Legea detașării* și *Legea celor mai mici eforturi.*

Legea celor mai mici eforturi este, poate, cel mai puțin înțeleasă. După cum explică înțelepciunea vedică, *iubirea este țesătura* care tine laolaltă *Universul.* Asta înseamnă:

- Când ești motivat de IUBIRE și când îi slujești pe alții, ești în armonie cu Universul și planurile tale sunt puse în mișcare cu mult mai puțin efort. Minunile mici apar pentru a te ajuta în drumul tău.
- Când ești motivat de EGO, de exemplu, dacă obiectivul tău este acela de a fi *cea mai puternică persoană din oraș,* dacă ideea ta de afacere este *de a vinde autoturisme folosite și tamponate clienților creduli* sau dacă scopul tău este să *controlezi și să impresionezi oamenii,* te vei confrunta la tot pasul cu rezistență. „Succesul” va veni cu un preț.

Cărțile motivaționale ne pot spune: *„Cerul este limita. Mergi și fă ceea ce vreil“,* dar vei observa un tipar: când ambițiile noastre sunt în mare parte egoiste, viața devine o luptă chinuitoare.

PE SCURT

Când suntem motivați de iubire, este nevoie de MAI PUȚINĂ ACȚIUNE pentru a produce MAI MULTE REZULTATE.

Legile universale ne reamintesc că suntem aici pentru a ne ajuta unul pe celălalt.



CAPITOLUL 12
Rezistenta



Groundhog Day

în filmul *Ziua cârtiței,* Phil Connors este un meteorolog furios și supărat. în fiecare zi când alarma lui sună la 6:00 dimineața, este 2 februarie. Trăiește la nesfârșit aceeași zi!

Phil încearcă totul ca să scape. Renunță la slujbă, se lasă arestat, are șase încercări de sinucidere – se aruncă de pe o stâncă cu mașina, se aruncă și de pe o clădire înaltă, trece prin fața unui camion, se lasă împușcat, înghețat și se electrocutează în baie –, dar

când se trezește a doua zi este tot ieri!

în cele din urmă, Phil învață să accepte unde este, începe să găsească frumusețea în oamenii obișnuiți din orășelul Punxsutawney.

Este o comedie nebună despre un tip blocat într-o buclă temporală, trăind la nesfârșit cea mai proastă zi a vieții sale. La un alt nivel însă filmul are un
>
mesaj profund.

Ziua cârtiței este o ilustrare perfectă a modului în care resentimentele ne fac să ne împotmolim, iar dragostea ne eliberează.

Nu ceea ce ți se întâmplă...

Nu ceea CE TI SE ÎNTÂMPLĂ contează cel mai mult. Ci CE SIMȚI despre ce ți se întâmplă.

EXEMPLU: Să spunem că ești la aeroport, așteptându-ți cursa, iar compania aeriană îți spune: „Ne pare rău! Probleme mecanice. Avionul dumneavoastră va pleca de-abia peste trei ore.“ Te enervezi foarte tare. îți spui: „Este îngrozitor! O să pierd cursa de legătură. E un dezastru! “

Când te lupți cu viața, viața câștigă întotdeauna.

Continuând să fii stresat, lucrurile se vor agrava și mai tare. Ceilalți călători se vor împiedica de tine, îți vor vărsa cafea în poală, îți vei pierde bagajele. Când te lupți cu viața, viața câștigă întotdeauna.

Apoi, în sfârșit te calmezi. îți spui: „Nu pot

face nimic. Sunt probabil acolo unde trebuie să fiu. Voi extrage ce-i mai bun din experiența asta.“

Dintr-odată, totul se schimbă! De nicăieri, apare un prieten vechi, îți faci un prieten nou sau dai de o nouă oportunitate și viața începe să te sprijine. De îndată ce ne schimbăm gândurile despre „o situație proastă”, putem profita.

EXEMPLU: Imaginează-ți două femei, Mary și Jane. Ambele divorțează.

Mary spune: „Am eșuat. Viața mea s-a sfârșit.”

Jane spune: „Viața mea tocmai a început!” A cui viată va înflori?

>



PE SCURT

Fiecare „dezastru” din viața ta nu este atât de mult un dezastru, cât o situație care te așteaptă să îți schimbi părerea despre ea.

Crizele

Marile oportunități ale vieții vin adesea deghizate în ghinioane și dezastre.

Partea pozitivă la o criză este că devenim disperați și începem să învățăm.

Când ai luat cele mai importante decizii din viața ta? Nu oare atunci când erai în genunchi, după dezastre sau piedici, și ai spus: „Nu vreau să mai fiu niciodată falit “ sau „Nu vreau să mai am vreodată o relație de acest tip“?

- Când ne îmbunătățim regimul alimentar sau începem să facem sport?

Când corpul nostru începe să dea semne de cădere.

- Când își mărturisesc iubitii cât de mult se iubesc?

Când relația se destramă.

- Când luăm decizii financiare critice?

Când nu ne putem plăti facturile.

- Când facem copii de siguranță la calculatoarele noastre?

Când tocmai am pierdut totul!

Ne credem atotștiutori până când:

- avem un atac de cord;
- ajungem la sapă de lemn;
- ne părăsește iubirea vieții noastre.

Partea pozitivă la o criză este că devenim disperați și... începem să învățăm.

Ironic, nu-i așa? Ne petrecem viața încercând să acumulăm lucruri peste lucruri, dar cel mai mult învățăm când le pierdem.

PE SCURT

Sărbătorim succesul. Contemplăm eșecul. Cel mai mult învățăm din durere si din dezamăgire.

Durerea

Suntem îndurerați când credem ceva ce nu este adevărat. De exemplu, suferim când credem:

- „EU SUNT JOBUL MEU.“ De exemplu, „Sunt profesor“ sau „Sunt medic“. Dacă tu crezi că ești jobul tău, atunci când nu vei avea un loc de muncă, te vei simți ca și cum ai fi dispărut. Când știi că *nu ești jobul tău,* nu ești distrus, ci doar deranjat de situație.
- „EU SUNT SOLDUL MEU BANCAR.” Nu! Valoarea ta nu este egală cu valoarea ta financiară.
- „EU SUNT CORPUL MEU.“ Ai un corp, dar nu ești corpul tău.
- „EU SUNT REPUTAȚIA MEA.” Nu. Reputația ta este ceea ce cred *ceilalți* despre tine. Tu nu ești ceea ce cred ceilalți.
- „SUNT NEAJUTORAT ȘI AM PIERDUT CONTROLUL.” Absolut greșit!
- „NU SUNT BUN DE NIMIC.” Din nou greșit. Citește restul acestei cărți.

1 >



PE SCURT

> Durerea este adesea un mesaj menit să ne schimbe gândirea.

Moartea

Când ne gândim că viața ar trebui să fie într-un anumit fel și nu este, ne doare. Un motiv pentru care oamenii cred că *viața este nedreaptă* este acela că ei cred că *moartea este nedreaptă.* Oamenii care cred că *viața este îngrozitoare* cred adesea că *moartea este îngrozitoare.*

Ideea că moartea este îngrozitoare provine din credințe precum:

- toată lumea ar trebui să trăiască cel puțin 75 de ani, iar orice viață curmată mai repede este o tragedie;
- moartea este sfârșitul tuturor lucrurilor.

Dar este moartea ta cu adevărat sfârșitul tău?

Tind să le dau dreptate experților. Când oamenii își dedică viața să facă filme, să gestioneze corporații sau să realizeze intervenții chirurgicale pe cord, îmi dau seama că ei știu ceva ce eu nu știu.

Iată ce observ la acei oameni plini de bucurie care sau dedicat unei vieți spirituale: toți spun aproximativ același lucru.

- Ești un spirit veșnic într-un trup.
- Viata este minunată.
- Ai venit aici să experimentezi bucuria și să-ți dai seama de adevărata ta putere.
- Nu există accidente. Părăsim această planetă când suntem gata.

- Nu lua totul atât de în serios!

Dacă încerci să înțelegi totul din punct de vedere intelectual, probabil că lucrurile astea nu au sens. Dacă pur și simplu trăiești, funcționează perfect.

De cât timp ai nevoie?

Ar putea părea rezonabil că ar trebui să ajungem cu toții la cel puțin 75 de ani cât suntem pe Pământ, dar, de fapt, nu este. Unele vieți sunt scurte. Umanitatea înseamnă varietate. Fiecare gândește diferit, trăiește diferit. Nu toti bărbații arată ca Brad Pitt.

Oricât este de sfâșietor să pierzi în mod neașteptat pe cineva drag, se pare că unii își fac treaba mai repede pe Pământ și se duc mai departe. Copilași minunați, angelici, de patru anișori vin doar pentru o scurtă vizită.

Unii oameni evoluează rapid. Alții rămân aici pentru 95 de ani.

PE SCURT

Fiecare dintre noi este un spirit divin, iubitor și puternic într-un corp. Când uităm asta, viata este dureroasă. Este felul în care viata ne readuce pe drumul nostru.



CAPITOLUL 13
Pe locuri. Fiți gata. Start!

Prietena mea, Caroline, și-a petrecut viața fiind managerul unor hoteluri exotice din întreaga lume – oaze insulare pe Marea Barieră de Corali, stațiuni-sanctuar pentru elefanți în nordul Thailandei, proprietăți uluitoare în portul Sydney și chiar un hotel din Himalaya care odinioară fusese palat.

Iată ce mă fascinează la Caroline. Și-a petrecut viața ca manager al unor hoteluri de lux și, cu toate acestea, ea nu:

- are nicio pregătire în domeniul ospitalității sau al managementului hotelier;
- a avut vreodată un CV;
- a dus vreodată lipsă de joburi.

Caroline s-a retras recent după cea de-a 14-a poziție de conducere în ultimii 30 de ani. Nu-și depusese CV-ul pentru niciuna dintre ele. Nu e vorba de noroc.

De ce este Caroline un astfel de magnet pentru oportunități? Nu are absolut nicio teamă de a fi șomeră.

Este total detașată. Experiența ei la locul de muncă este diferită de cea a majorității oamenilor deoarece *gândirea* îi este diferită de cea a majorității oamenilor.

Ea spune: „E o nebunie. Nu sunt un manager extraordinar, dar aceste joburi vin pe nepusă masă. Trăiesc într-o încredere oarbă. Știu că jobul potrivit va veni mereu la momentul potrivit/*

Goana după iubite, goana după câini

Budiștii ne învață să ne detașăm. O știți. Când gonim după iubite sau iubiți, chiar și după câini, toți fug. De ce? Pentru că îi gonim! Când încercăm să-i luăm captivi pe ceilalți în relații, ei ard de nerăbdare să scape! Când le *dăm drumul,* adesea se întorc!

Când nu mai încerci să îl vinzi, toată lumea vrea să îl cumpere!

Ți-ai petrecut vreodată săptămâni la rând în căutarea unui apartament, dar nu ai găsit nimic care să-ți placă? După o frustrare nesfârșită, renunți la căutare și fix atunci îți găsești noua ta casă. De îndată ce ai semnat contractul de închiriere, descoperi încă trei apartamente perfecte fără ca măcar să cauți!

Ai vrut vreodată să vinzi ceva – un cărucior, un laptop, o parașută? Nimeni nu l-a vrut, așa că l-ai dat pe mai nimic. Când nu ai mai încercat să îl vinzi, toată lumea a vrut să îl cumpere.

Am vorbit despre gândurile de tipul *lipsă* în Capitolul 8. Disperarea și GÂNDURILE DE TIPUL LIPSĂ fac parte din aceeași mentalitate. Dacă nu reușim să găsim un apartament, un loc de muncă sau un bilet de avion și devenim disperați, continuăm să creăm aceeași experiență a lipsei.

Odată ce am găsit locul de muncă, apartamentul sau iubitul, gândirea noastră se schimbă de la „Am nevoie de asta” la „Am tot ce îmi trebuie”. „Am tot ce îmi trebuie” este o vibrație total diferită. „Am tot ce îmi trebuie” este cea mai puternică stare a ta. „Am tot ce îmi trebuie” este punctul de plecare pentru o viață mult mai ușoară.

Fred spune: „Dar nu înțelegi! Eu *nu am* ce îmi trebuie! Când o să *am ce* îmi trebuie, voi fi recunoscător; voi fi fericit.” E de înțeles, Fred, dar rezultatele acestei abordări sunt întotdeauna dezamăgitoare.

PE SCURT

în jocul vieții, câștigi dacă te simți fericit, recunoscător si detașat.

Detașarea

Detașarea nu este totuna cu dezinteresul. Este posibil să fii deopotrivă detașat și foarte hotărât. Oamenii care sunt detasati si hotărâti știu că *efortul si excelența sunt în cele din urmă răsplătite.* Ei își spun: „Dacă nu câștig de data aceasta, o să câștig data viitoare sau cu o altă ocazie/

Să presupunem că îți depui CV-ul pentru un job la Loony Larry s Laptops. Ești încântat de locul acela de muncă și te pregătești cu atenție. îți scrii discursul pentru interviu și îl exersezi în fața oglinzii din baie. Te și tunzi special pentru interviu. Ajungi acolo devreme si dai tot ce e mai bun din tine.

Ce urmează? îti vezi în continuare de viată. Te înscrii
la cursuri suplimentare. Te pregătești pentru următorul interviu. Dacă te angajezi la Loony Larry, ești fericit. Dacă nu, îti vezi în continuare de ale tale.

Persoanele care-și pierd repede interesul își spun: „Cui îi pasă și de ce să mă mai deranjez?”

Persoanele disperate își spun: „Dacă nu obțin jobul ăsta, o să mor!“

Viața nu trebuie să fie o luptă fără sfârșit.

Când ești hotărât și detașat, îți spui: „Intr-un fel sau altul, o să-mi găsesc un job bun și nu-mi pasă cât aștept.“

Natura nu înțelege disperarea! Natura caută echilibrul și nu poți să fii deopotrivă disperat

și echilibrat.

Viața nu trebuie să fie o luptă fără sfârșit. Lasă totul să meargă de la sine. Asta nu se traduce prin indiferență, ci prin încercarea de a nu forța lucrurile.



PE SCURT

Uneori încerci prea mult!

A dărui

Bisericile ne spun că ar trebui să dăruim, dar nu explică de ce această dăruire este magică. Secretul vieții este modul în care SIMȚIM. Puține lucruri ne fac să ne simțim mai buni si mai fericiți decât să oferim cuiva un cadou, să facem un compliment sau să dăm o mână de ajutor. Când dăm ceva din tot sufletul, ne simțim minunat.

Când ne simțim minunat, devenim un magnet pentru lucruri bune. Așa că ATUNCI CÂND DĂRUIM, CREĂM UN FLUX. Este foarte simplu. Nimeni nu mi-a explicat asta vreodată!

Iată un principiu care pare să nu aibă niciun sens: *oricare ar fi lucrul pe care ți-l dorești cel*

mai mult, împarte-l. Dăruiește cu generozitate fără să-ți dorești nimic în schimb. Dacă vrei bani, împarte o parte din ei. Dacă vrei dragoste, împarte-o pe a ta. Așa creezi un flux.

Privește cazul lui Mary, care este disperată să fie iubită. Mary este supărată pe soțul ei, Fred. își spune: „Fac atât de multe pentru Fred, și el nu mă iubește!” Mary face într-adevăr multe pentru Fred, dar nu îl iubește. Cântărește tot ce face. Și păstrează scorul: Mary, 10; Fred, 2.

Când iubești pur și simplu oamenii, fără nicio obligație, ți se răspunde cu dragoste. E sigur, întotdeauna se va întâmpla așa.

Dă din tot sufletul

Contează CUM dăruim. Dacă dăruim cu rezerve, ne simțim prost. Când ne simțim prost, nu primim nimic înapoi. Acesta este motivul pentru care este foarte important să dăruim anonim.

Iată un joc distractiv: trimite-i unui prieten o felicitare de ziua sa de naștere cu 50 de dolari în plic, dar nu te semna. Jocul este să nu afle niciodată că tu l-ai trimis. Prietenul tău va fi încântat și intrigat că banii au venit de nicăieri. Este o bucurie și pentru tine.

Și aici este marele avantaj: exersezi cum este să dăruiești fără să ai nevoie de mulțumiri. Exersezi să nu îți pese dacă oamenii exprimă vreo apreciere sau nu. Ce se întâmplă când nu ai nevoie de recunoștință și apreciere? Ai parte de și mai multă.

PE SCURT

Important nu este *ce* dai, ci *cum* dai.

Găsirea scopului vieții tale

Cuvântul sanscrit pentru *scopul tău în viață* este „dharma“. Conform Legii Dharmei, fiecare avem talente unice pe care suntem aici ca să le descoperim. Când exprimăm acele talente, găsim bucurie. Potrivit legii, cel mai probabil descoperim acele talente atunci când ne întrebăm: „Ce am de oferit?”, și nu „Ce primesc în schimb?”



CAPITOLUL 14
Când nimic nu îți iese

Rocky

Rocky este un tânăr luptător de stradă furios. își face veacul prin cluburi și prin baruri. Aproape în fiecare săptămână se implică într-o încăierare pe stradă și îi rămân cicatrici și dinți sparți ca amintire.

într-o zi, Rocky are o inspirație de moment: „O să învăț karate. Atunci, o să pot bate trei oameni deodată.” Așa că Rocky se înscrie la o sală de fitness. Adoră antrenamentele, dar instructorul îi spune: „Ești prea furios! Nu poți să lupți când ești furios.”

Rocky spune: „Așa sunt eu – FURIOS!“ Dar observă că este bătut în continuare la sala de fitness de bătrâni care sunt pe jumătate cât el. în cele din urmă, învață câteva exerciții de relaxare. Devine mai rapid, anticiparea lui se îmbunătățește, dar nu știe de ce. Nu-și dă seama că începe să-și valorifice *mintea subconstientă.*

Rocky i-a văzut pe tipii ăia de pe YouTube care sparg cărămizi și plăci de beton cu mâinile goale și cu capul și își spune: „Vreau să sparg și eu beton!”

— Cum fac asta? îl întreabă pe instructor.

— O faci cu chi, îi spune instructorul.

— Ce-i ăla chi?

— Chi, spune instructorul, este energia Universului. Trebuie să devii un canal pentru puterea Universului. Trebuie să înveți să meditezi.

— Chi? Ce porcărie, zice Rocky râzând.

Rocky se duce acasă și pune o cărămidă pe măsuța de cafea. încearcă să o zdrobească cu fruntea si își petrece weekendul la spital.

Este nedumerit. Cum de slăbănogii de 60 de ani pot zdrobi bucăți de beton? Și cum putea Bruce Lee să trimită adversarii în coltul celălalt al camerei cu tehnica *one-inchpunchl* —

Rocky vrea cu adevărat să zdrobească lucruri. Așa că învață să mediteze. învață să își concentreze energia. Descoperă că *gândirea* nu ajută, ci trebuie să îți exprimi intenția și apoi să îți forțezi mintea să nu-ți stea în cale. Uite așa învață să spargă lucrurile – și este

ciudat; pe măsură ce își descoperă forța, devine mai modest.

Rocky observă și altceva: pe măsură ce devine mai relaxat, găsește mai multă pace a minții. Pentru prima dată în viața sa, începe să se placă. Descoperă că oamenii îl plac și, la rândul lui, îi place și el. își face niște prieteni. într-o zi, Rocky ajunge să realizeze: „Nu mă mai implic în încăierări de stradă.”

Rocky îi ajută și pe alți tineri furioși. îi înțelege pe acei copii. De fapt, îi iubește. Adesea le și spune: „hram exact ca voi.

Și într-o zi, Rocky se aude explicându-i unui adolescent: „Nu trebuie să impresionezi pe nimeni. Nu ești aici pentru a învăța pe nimeni o lecție. Ești aici să înveți despre tine. Relaxează-te. Trăiește acest moment și devino un canal pentru energia Universului.”

Rocky îi explică: „Pe măsură ce înveți să lupți, înveți și despre tine. Când ajungi să fii stăpânul tău, atunci nu mai rămâne nimeni cu care să te lupți.“

Iar puștiul spune: „Ce porcărie.'[1]



PE SCURT

Uneori, poți începe ceva – un job, o căsătorie sau să înveți cum să-i bați pe alții – din *motive total greșite* și să ieși la liman cu toate *răspunsurile corecte.*

„E un dezastru!”

Când am aflat prima oară despre Legea atracției, eram singur. Am început să-mi imaginez soția perfectă: frumoasă, amuzantă și nu prea înaltă. Au trecut câțiva ani. Am continuat să mi-o imaginez, dar încă nu își făcea apariția. Am început să mă întreb: „Cât mai durează asta? Unde este?“

La acea vreme, țineam seminare de weekend. Aveam cheltuieli cu chiria, salariile, publicitatea, facturile de electricitate, tipăritul și livrările. Aveam nevoie de 18 participanți la un seminar ca să-mi pot achita facturile. La cursurile mele veneau, în medie, 30 de oameni, așa că o duceam bine. Apoi, într-un an, în noiembrie, nu am reușit să strâng numărul de participanți – și chiar și cei care își *rezervaseră* locul renunțau unul câte unul.

3

Relațiile și oportunitățile capabile să ne schimbe viața apar atunci când ne așteptăm cel mai puțin.

în curând, ajunsesem la 12. Indiferent ce făceam, nu puteam umple sala. Mă gândeam: „Este un dezastru!'[4] în cele din urmă, a trebuit să-mi spun: „Ai făcut tot ce ți-a stat în putință. Ce-o fi o fi.“ Am încetat să mă mai zbat. în mintea mea, am încetat să mă mai plâng. Am lăsat lucrurile să curgă de la sine.

Și la acel seminar de 12 persoane a participat și femeia visurilor mele. Se întâmpla în 1986. Ne-am căsătorit în 1991.

Julie este inspirația mea. Este cea mai deșteaptă, elegantă, generoasă, curajoasă și „extraordinară” femeie pe care am întâlnit-o vreodată – cu toți cei 150 centimetri ai ei.

Aceasta este experiența mea: relațiile și oportunitățile capabile să ne schimbe viața apar atunci când ne așteptăm cel mai puțin. Este modalitatea vieții de a ne spune: „Nu subestimați niciodată momentul prezent.“



PE SCURT

Când credem că totul merge prost, de obicei nu este așa. Doar nu putem vedea întreaga imagine.

Radarul

Mintea noastră conștientă este ca un mic radar care vede doar o fracțiune din ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Suntem întotdeauna înconjurați de oameni, de evenimente și de posibilități care ne ies în cale și pe care nu le putem vedea pe radar. Pentru că nu le putem vedea cu simțurile noastre fizice, credem că nu sunt acolo.

Dar sunt. Si de fiecare dată când ai un sentiment pozitiv despre iubire, despre bani sau despre o viață fericită, lucrul care te face să te simți bine se apropie și mai mult. Dar numai la SFÂRȘITUL procesului de creație apare pe ecran ceea ce simți.

Oamenii care se luptă, suferă și se plâng cred

că nu există altceva în afară de ce văd pe radar. Dar radarul nostru captează doar cel mai mic colț din Universul nostru.

Julie a fost mereu acolo și se apropia mereu. Doar că mi-a luat mie doi ani să o așez pe radarul meu.

PE SCURT

Toate acele lucruri pentru care te-ai entuziasmat se deplasează spre tine în continuare. Trebuie doar să păstrezi sentimentul până apar pe radarul tău.

Lasă-te purtat de val

Viața este ca un curs de apă pe care trebuie să te lași purtat. Unii își petrec întreaga viață înotând împotriva curentului. Unii oameni se zbat într-o panică permanentă. Alții nu sar niciodată în apă.

Este mai ușor să te lași purtat de val. Cu cât ești mai flexibil, cu atât mai bine te simți și cu atât mai bine va funcționa viata.

Uneori, banii vor fi puțini, iar alteori, din plin. Oamenii îți vor promite uneori mai mult decât pot oferi. Vei avea zile când va părea că totul merge în direcția greșită.

în acele zile dure, ca în fiecare zi, îmbărbătează-te cu: „Totul va fi bine!”

PE SCURT

Nu poți controla totul. Nu trebuie să controlezi totul. Nu e nevoie să știi CUM se

vor rezolva lucrurile. »

CAPITOLUL 15
Acceptarea

De unde vine energia

Imaginează-ți asta: nu ai putut să dormi noaptea trecută. La 4:00 dimineața, încă erai treaz si avuseseși o zi lungă la birou. Te-ai certat cu șeful și te-ai enervat în trafic. Acum este ora 18:00 si ești acasă, prăbușit pe canapea, prea obosit să faci duș și prea obosit să mănânci.

îți sună telefonul și, la capătul celălalt, o doamnă îți vorbește foarte protocolar. îți verifică numele și adresa și spune: „Am încercat să vă contactăm toată ziua. *Felicitării Ați câștigat la loterie suma de 20 de milioane de dolarii*

Sari în sus de fericire. „20 de milioane! Suntem BOGATI!“

³

O iei la goană pe trepte în jos și în sus să dai de-ai tăi. îți chemi mama, fratele, pe toți prietenii și vecinii. „Treceți toți aici! Să petrecem!“

ÎNTREBARE: De unde ai făcut rost de toată energia asta? A trebuit să vină de undeva!

Vei spune: „De la bani!“ Dar nu e de la bani. încă nu i-ai luat. Și ar putea să fie o farsă.

Energia curge înființa ta de fiecare dată când Spui: „ESTE UN MOMENT

MINUNAT!”

Iată de unde a provenit energia – energia curge în ființa ta de fiecare dată când spui: „ESTE UN MOMENT MINUNAT!” Acesta este modul în care funcționează viața. Este diferența cosmică dintre „O, DA!” și „O, nu!”

De aceea, copiii de trei ani sunt de neoprit. Pentru copiii de trei ani, totul este nou și interesant. Ei sunt canale de energie. Dacă ai putea determina un copil de trei ani să își facă griji în legătură cu ipotecile și cu facturile medicale, ar fi la fel de obosit ca bunicii săi.

Blocajele

Chinezii înțeleg energia. Medicina chineză explică de ce atunci când te superi pe prietenul tău, te alegi cu o durere de cap cruntă. își încordezi gâtul și umerii, blochezi fluxul de energie din „meridianele” tale și capeți o migrenă.

Ori de câte ori ne opunem unei situații, ori de câte ori spunem „Nu este bine”, blocăm fluxul de energie. Masajul sau acupunctura elimină blocajele. (La fel se întâmplă și dacă-ți ierți iubitul.) Te relaxezi, energia curge, și nici urmă de dureri de cap.

Suntem cu toții niște canale – transmitem energie și inspirație. Cuvântul „entuziasm” provine din latinescul *enthusiasmus,* care înseamnă „inspirație divină, posedat de un zeu”. Când suntem entuziasmați, căpătăm o forță de viață care curge prin noi și suntem conectați la tot. Dar de fiecare dată când spunem „Este un moment prost!”, de fiecare

dată când găsim greșeli, de fiecare dată când judecăm oamenii și evenimentele, înfundăm canalul. Atunci când energia electrică nu poate înainta printr-un cablu sau nu poate să treacă de o bucată de bandă izolatoare, spunem că întâmpină „rezistență“. Când există suficientă rezistență, energia electrică se oprește cu totul.

Același lucru se întâmplă și cu tine. Dacă energia nu poate curge prin tine, se întâmplă din cauza unui blocaj sau a unei împotriviri. Cum recunoaștem această rezistentă? Sună cam asa:

- „Urăsc traficul ăsta.“
- „îmi urăsc jobul.“
- „Sunt mereu falit.“
- „M-aș putea îmbolnăvi!”
- „Ar fi trebuit să mă căsătoresc cu sora ei!“

Economisirea energiei

Nu îți poți economisi energia precum banii într-o bancă. Cu cât iubești mai puțin, cu atât mai puțină iubire curge prin tine. Cu cât consumi mai puțină energie, cu atât mai puțină energie curge prin tine.

Tristețea și apatia îți blochează energia. De aceea, oamenii deprimați sunt în cea mai mare parte a timpului epuizați. Pasiunea pentru viață și pentru oameni restabilește fluxul.

Cum să rămânem blocati

Iată ce trebuie să faci ca să rămâi blocat în orice loc de muncă, în orice situație sau

relație: să cauți lucrurile care sunt greșite.



Cu cât găsești mai multe resentimente sau motive de dezamăgire, cu atât mai multă rezistență creezi și cu atât mai lent ti se va desfasura viata. Nu ești

pedepsit, ci pur și simplu îți sufoci forța vieții.

Mă vei întreba: „Trebuie să fiu mai tolerant?” Nu! Toleranța este totuna cu rezistența: este pur și simplu același lucru, doar că exprimat mai politicos. „Numi place asta, dar sufăr în tăcere!”

Trebuie să trecem de la tolerantă la...

Acceptare

Astăzi nu voi judeca nimic din ce se întâmplă.—

A COURSE IN MIRACLES

Poate că ești falit chiar acum. Poate că tocmai ti-ai pierdut locul de muncă sau ai pierdut pe cineva iubit. Poate ești bolnav. îți spui: „Nu știu ce să fac.”

Iată primul lucru pe care trebuie să îl faci: acceptă locul în care te afli. Pentru a schimba lucrurile, trebuie mai întâi să faci pace cu situația ta. Uită de învinovățirea altora, uită

de vina ta, uită toate acele „ce ar fi dacă”. Progresul depinde de acceptare.

Acceptarea nu înseamnă: „Vreau să rămân aici.” Acceptarea înseamnă: „Aici mă aflu – și acum mă îndrept spre ceea ce vreau.”

în loc de: „S-a ales praful de căsnicia mea și sunt supărat și plin de resentimente”, gândește mai degrabă: „S-a ales praful de căsnicia mea. Ce experiență perfectă de învățare! Acum, viața mea poate începe să se îmbunătățească.”

Acceptarea nu înseamnă *renunțare.* Acceptarea este recunoașterea faptului că: „Aceasta este o parte din călătoria mea.” De cele mai multe ori, înseamnă: „Acum *nu am nici cea mai mică, idee* de ce a trebuit ca asta să fie o parte din călătoria mea, dar o îmbrățișez oricum.” „Am avut nevoie să fiu aici” nu înseamnă: „Trebuie să rămân aici.”

PE SCURT

Logica îți va spune: „Dacă accept acest moment groaznic, mă voi procopsi cu el pentru totdeauna!” De fapt, este chiar invers. Acceptarea îți permite să mergi mai departe.

Cum pot practica acceptarea?

Vrei să-ți dovedești că gândirea pozitivă funcționează?

încearcă asta. în fiecare dimineață când te trezești, spune: „Este perfect. Unde sunt acum e perfect. Toate greșelile mele sunt perfecte. Viața mea de până acum este

pregătirea perfectă pentru a trece către ceva mai bun.”

Cuvântul „perfect” pare exagerat? Atunci încearcă să folosești cuvântul „bine”. De fiecare dată când lucrurile par să meargă prost – pierzi un zbor, nu-ți găsești cheile de la casă, ratezi o promovare –, spune-ți: „Nu știu de ce, dar este un lucru bun!” Și apoi caută motive să fii fericit în acel moment.

Ce se va întâmpla? Energia ta se va schimba și viața ti se va schimba.[5]

„Am avut nevoie să fiu aici” nu înseamnă: „Trebuie să rămân aici.

Ce se întâmplă când accepți ce ESTE? Frustrarea se dizolvă în fascinație. Ai în continuare parte de probleme, dar ele se rezolvă aproape fără efort. Te cerți mai puțin, renunți să le dovedești celorlalți că se înșală, renunți să te mai plângi. Cauți lucruri bune și, căutând lucruri bune, viața îți oferă și mai multe lucruri bune. Prietenii, iubiții și oportunitățile își fac apariția aproape ca prin magie. Ai sentimentul că Universul complotează ca să te facă fericit.

Pentru a avea o viață frumoasă, nu trebuie să știi totul despre toate și nu trebuie nici să fii foarte inteligent! Este vorba mai mult despre a accepta unde ești, despre a vedea ce e mai bun în oameni și despre a crede că până la urmă totul va fi bine.



PE SCURT

Acceptarea este putere.

CAPITOLUL 16
Iertarea

Nu știu cum am ajuns la ideea că dacă NOI nu-i iertăm pe ceilalți, cei care suferă sunt EL E o prostie!

Să presupunem că:

a) tu ești șeful meu și mă concediezi; sau
b) ești iubita mea și fugi de acasă cu cel mai bun prieten al meu.

în cazul ăsta, aș spune: „Nu te voi ierta niciodată!“ Cine suferă? Nu celălalt! Măsor podeaua în lung și în lat. Am dureri de cap și indigestie. Sufăr de insomnii. Celălalt probabil că e în oraș, pe la vreo *petrecere!*

Dacă nu te iert, asta îmi ruinează MIE viața!

Este ușor să ierți pe cineva? De obicei, nu. Este greu să îi iertăm pe oameni pentru că, atunci când încercăm să iertăm, ne concentrăm asupra a ceea ce „au făcut”. Așa că devenim din ce în ce mai înverșunați!



Iată un gând care ar putea fi de ajutor: nici măcar să nu ÎNCERCI să ierți oamenii. Doar caută-le calitățile, caută lucruri de apreciat la ei. Dacă găsești o calitate și te concentrezi asupra acesteia, mai devreme sau mai târziu vei găsi altceva de apreciat și tot așa. Și pe măsură ce vezi tot mai multe lucruri bune, relația voastră se va vindeca.

Pentru a-i ierta pe ceilalți, nu trebuie să fii de acord cu ceea ce au făcut. Trebuie doar să vrei ca viața ta să funcționeze.

Dacă relația voastră se vindecă, trecutul va avea grijă de el însuși. Pentru a-i ierta pe ceilalți, nu trebuie să fii de acord cu ceea ce au făcut. Trebuie doar să vrei ca viata ta să funcționeze.

PE SCURT

Nu-i ierți pe ceilalți pentru binele lor. O faci pentru binele tău. Și mai este ceva la mijloc...

Este nevoie de doi

Dacă eu cred că:

- viața e nedreaptă;
- toată lumea înșală;
- toti șefii intimidează...

...voi atrage experiențe care îmi consolidează sistemul de credințe. Oamenii vor apărea în viața mea pentru a-mi goli contul bancar, pentru a-mi sparge nasul sau pentru a mă lăsa baltă în fața altarului.

Gândurile de calitate scăzută îmi vor oferi experiențe de calitate scăzută.

îmi *doresc* experiențe nefericite? Nu.

Aleg eu *exact acele experiențe?* Nu.

Dar prin calitatea sentimentelor mele determin CALITATEA experiențelor mele.

Așadar, dacă, de exemplu, Jim vine la mine și mă plesnește peste gură, comportamentul lui se potrivește perfect cu ceea ce simt despre mine în acel

moment. Dacă nu ar fi fost Jim, atunci m-ar fi trosnit vreun vecin sau vreun necunoscut oarecare.

NU ESTE VORBA DESPRE JIM. Eu am creat „ocazia' pentru a-mi lua un pumn în dinți. O persoană care se simte rău cu ea însăși atrage o altă persoană care simte nevoia de a cafti pe cineva. Perfect!



Deci are sens să dau vina pe Jim dacă eu am creat condițiile ca el să mă caftească? Răspunsul este: „Nu.”’

în acest moment, ai putea spune: „Stai puțin! Este ridicol! Ce fel de idiot ar spune «Să nu dai niciodată vina pe alții?»„

Iar răspunsul este: TOȚI MAEȘTRII SPIRITUALI DIN LUMEA ASTA, pentru că ei înțeleg cum funcționează viata.

1



Nu-ți mai bate atâta

- Oamenii par să-ți distrugă viața atâta timp cât tu crezi că îți distrug viața.
- Tu îți creezi experiența de viață.

Convingerile tale te țin pe loc.

PE SCURT

Nu ierți oamenii pentru că asta este divin sau spiritual. îi ierți pentru că este PRACTIC. Resentimentele doar te ÎMPOTMOLESC. Iertarea te eliberează. Si asta nu e tot...

lartă-te!

Nu pe *ceilalți* dăm vina cel mai mult, ci pe noi înșine. Cei mai mulți dintre noi am avut părinți care nu s-au simțit bine cu ei înșiși. Așa că ne-au găsit nouă vreo vină si am crescut crezând că:

>

- „Sunt prost.”
- „Sunt prea gras, slab, urât, scund...“

„Trebuie să-mi dovedesc mie“

Mai este Vocea din capul nostru – *Criticul interior.* Criticul interior este un hărtuitor invizibil care ne urmărește în permanentă si ne desființează.

>17 > > >

- „Nu ești destul de inteligent, nu ești demn de iubit, nu arăți bine.”
- „Trebuie să faci mai mulți bani, să obții mai mult, să câștigi mai multe trofee, să impresionezi mai mult.”
- „Ar trebui să fii mai mult decât fratele, sora, tatăl, vecinul tău.”

Cum să reduci la tăcere Criticul interior

Mă vei întreba: „Cum să-mi fac Criticul interior să tacă?”

în ultimii 50 de ani, psihologi și terapeuți ne-au tot spus: „îmbunătățiți-vă stima de sine! Când vă veți simți mai bine cu voi înșivă, Criticul vă va lăsa în pace.”



Dar aici este și problema: încercăm să ne îmbunătățim stima de sine comparându-ne cu alte persoane. Ne spunem:

- „Mă simt bine pentru că sunt mai slabă decât ea.”
- „Mă simt bine pentru că am obținut o promovare, am câștigat un trofeu, conduc un Audi.” ’
- „Mă simt bine pentru că sunt peste medie.”

Dar nu putem fi cu toții peste medie! Și nu putem fi peste medie la toate.

Stima de sine funcționează atunci când toate merg bine. Dar cum păstrezi o bună imagine de sine când tocmai ai fost concediat, sau ai

divorțat, sau când te lupți cu o dependență? Este ca și cum ai încerca să alergi la un maraton cu un picior rupt.

Autocomp asiunea

Mulți experți recomandă acum o altă modalitate. Se numește autocompasiune și înseamnă să încetăm să ne mai tragem în jos și să încetăm să ne mai comparăm cu alte persoane.



Cu autocompasiune, nu mai punem întrebări precum: „Ce *am eu diferit? Prin ce sunt eu mai bunT‘* începem să ne întrebăm: *„Prin ce sunt eu la fel ca toți ceilalți?”*

Ne permitem să fim imperfecți. Ne acordăm timp să observăm ce ne doare. Interesant, cu cât ne criticăm mai puțin, cu atât devenim mai eficienți. Cu cât renunțăm la competiția dintre noi și ceilalți, cu atât mai mult ne conectăm cu ceilalți.

„Trebuie să fac mai mulți bani, să câștig mai multe trofee, să dovedesc că am dreptate... “

La ce ajută autocompasiunea? Uite care e ideea:

- Dacă MĂ CRITIC, mă simt prost. Când mă simt prost, viața îmi dă de furcă: sunt părăsit, înșelat, exploatat și epuizat.
- Dacă MĂ ACCEPT, mă simt bine. Când mă simt bine, sunt iubit și apreciat. Oportunitățile îmi bat la usă. Totul se rezolvă.

[5]

Există multe cărți și site-uri utile despre practicarea autocompasiunii, inclusiv self-compassion.org și

compassionfocusedtherapy.com.au.

Secretul de a te simți iubit

Sociologa prof. dr. Brene Brown și-a petrecut zece ani studiind persoane care se simt iubite și persoane care nu se simt iubite. Care este diferența? Sunt oamenii iubiți mai frumoși, mai inteligenți sau mai la modă? Fac oamenii neiubiți mai multe gafe? Nu.

Iată ce a descoperit cercetătoarea Brene Brown: OAMENII CARE SE SIMT IUBIȚI CRED CĂ MERITĂ SĂ FIE IUBIȚI. Este foarte simplu.

Dacă ai făcut greșeli stupide, faptul că te învinuiești nu le va îndrepta. Dacă ești imperfect, bine ai venit în club! Dacă vrei să te simți iubit, iartă-te că nu ești perfect.

Există o singură relație

Relațiile tale nu sunt legate de șef, de iubită,

de familie și de prieteni. Fericirea ta nu depinde de EI. Există o singură relație care contează, iar aceasta este determinată de modul în care te simți cu tine însuti. Restul sunt oglinzi.

Nimeni nu a avut vreodată vreun hit de top, nu a câștigat un turneu, nu a rămas la un job sau nu a întreținut o prietenie fără să creadă că merită. Nimeni nu a fost niciodată iubit o viață întreagă fără a crede că este vrednic de iubire.

PE SCURT

Problema nu este că Dumnezeu te judecă. Problema este că tu te judeci.

CAPITOLUL 17
Corpul tău miraculos

Dacă îi oferi unui grup de pacienți o pastilă simplă de zahăr pentru a vindeca astmul, depresia sau vreo alergie, aproximativ 33% vor raporta ameliorare sau vindecare. Medicina numește acest fenomen *efectul placebo*.

Argumentezi: „Bine, placebo ar putea să funcționeze pentru problemele de la nivel *mintal* – cum ar fi depresia –, dar cum rămâne cu problemele reale? Cum rămâne cu afecțiunile fizice, precum osteoartrita?

Operația falsă

Chirurgul ortoped Bruce Moseley este autorul principal al unui studiu din cadrul Baylor School of Medicine— care a avut ca obiectiv să determine care dintre cele două proceduri chirurgicale standard le oferă o mai mare ușurare pacienților care suferă de dureri severe la genunchi.

La studiu au participat 180 de pacienți, împărțiți în trei grupuri de 60:

- Grupul A a suferit o intervenție chirurgicală: Moseley a ras cartilajul deteriorat al genunchiului.
- Grupul B a suferit o intervenție chirurgicală: Moseley a deschis articulația genunchiului și a îndepărtat orice putea provoca durerea.
- Grupul placebo a suferit o intervenție chirurgicală falsă. Moseley a făcut trei incizii în piele, *pretinzând* că a operat și apoi a cusut inciziile după 40 de minute.

Pacienților din grupul placebo li s-a permis timp de doi ani să creadă că au suferit o intervenție chirurgicală reală înainte de a li se spune într-un final: „V-am păcălit. Nu ați fost operați!*

Care au fost rezultatele?

Grupul A și B, care au suferit operația reală, au prezentat o îmbunătățire a stării lor, așa cum era de așteptat. Pentru grupul placebo, care nu a suferit NICIO intervenție chirurgicală, îmbunătățirea a fost EGALĂ cu a celor care au suferit intervenții chirurgicale. Un pacient din grupul placebo, Tim Perez, mergea înainte doar cu ajutorul bastonului. în

urma operației false, a reușit să joace baschet cu nepoții.

Dr. Moseley observă: „Cu cât este mai complex tratamentul pe care pacientul consideră că îl primește, cu atât mai mare este efectul placebo și, în general, pastilele mici nu au un efect placebo atât de mare ca pastilele mari, iar pastilele nu au un efect la fel de mare ca injecțiile, iar injecțiile nu au un efect la fel de mare ca intervențiile... – Puterea credinței!

Acest lucru nu ar trebui să ne surprindă. Primul studiu placebo a fost efectuat în 1801 și cercetarea medicală a continuat să demonstreze aceleași

)

fenomene încă de atunci.

Care este explicația? Iată ce știm cu siguranță: dacă ulcerul se vindecă, dacă scapi de depresie sau dacă

durerea artritică de la genunchi dispare, toate depind mult de ceea ce crezi. Acest lucru ridică niște [3]

întrebări.

Dacă placebo funcționează pentru o treime dintre pacienți, de ce nu funcționează pentru toți?

Poate că asta se datorează faptului că nici medicamentele conventionale nu funcționează în

cazul tuturor pacienților.[5] Credința[3] face parte din ecuație și unii pacienți nu cred că pot fi vindecați. Și oricât de ciudat ar putea suna,

unii pacienți nu vor să fie vindecați.

De ce funcționează placebo?

O pastilă de zahăr sau o operație imaginară îți oferă așteptări și speranță, iar când crezi, energia ta se schimbă. Când te simți mai bine, te vindeci mai bine.

Când oamenii descoperă că un placebo a ajutat ca trupurile lor să se vindece, sunt de obicei jenați, de parcă ar spune: „O pastilă de zahăr m-a făcut bine! Totul a fost în mintea mea. Sunt nebun?” Ceea ce ar trebui să spunem este: „O pastilă de zahăr m-a făcut bine. Sunt miraculos!”

Cum poate mintea să influențeze celulele corpului ca să producă un leac când nici măcar nu știm ce trebuie să facă organismul nostru pentru a rezolva problema?

Chiar asta e si ideea. N-ai avut niciodată vreo idee despre cum funcționează corpul tău.

Când te tai la deget, trebuie să te gândești să faci o crustă, să creezi țesut cicatricial, să repari și să crești capilarele? Când mănânci o pizza, trebuie să te concentrezi asupra digerării ultimei bucățele de anșoa? Ce știi despre înlocuirea întregii căptușeli a stomacului (care se întâmplă la fiecare două zile) sau despre producerea bilei, sau despre cum cresc unghiile?

Chiar în secunda aceasta, celulele din corpul tău digeră, respiră, elimină reziduuri, produc proteine, se ocupă cu replicarea ADN-ului, se feresc de toxine și de intruși, trimițând

mesaje. Există 100 000 de reacții chimice la nivelul FIECĂREI celule din corpul tău în fiecare secundă.

Fiecare celulă este precum un univers întreg. într-o singură celulă din nară, din ficat sau din rect, există șase trilioane de lucruri care se întâmplă în fiecare secundă.



Ai 50 de miliarde de celule în corp, așa că în fiecare secundă se întâmplă

300 000 000 000 000 000 000 000 000 de lucruri în corpul tău. Și cât de multe știi despre asta?

Mintea ta subconștientă are grijă de tot. Tu ești doar PASAGER.

Dar sunt genele mele!

Vei spune: „în regulă, însă trebuie să existe o limită pentru ceea ce poate face mintea. Nu este sănătatea determinată de genele noastre?"

în anii 1960, cu mult înainte ca majoritatea dintre noi să fi auzit de genetică, dr. Bruce Lipton clona deja celule stern și studia ADN-ul. în cea mai vândută carte a sa, *The Biology of Belief—,* Lipton se bazează pe aproape 50 de ani de cercetări ca să explice că exagerăm presupunând că viața ne este determinată de

genele noastre.

Genele tale nu sunt precum niște bombe cu ceas care așteaptă să explodeze.

Conform dr. Lipton, genele tale sunt doar o schiță pentru ceea ce S-AR PUTEA întâmpla. O schiță este un proiect, o posibilitate. De exemplu, dacă ai făcut o schiță ca să construiești un raft pentru cărți si îți lași schița în servietă, raftul nu ajunge să fie construit niciodată. Schița nu poate construi de una singură raftul de cărți. *Mediul* necesar pentru construirea unui raft te include pe tine și o șurubelniță.

La fel este și cu genele. Genele tale nu sunt precum niște bombe cu ceas care așteaptă să explodeze. Modul în care ți se comportă genele depinde de *mediul* înconjurător. Ceva trebuie să-ți activeze sau să-ti dezactiveze ADN-ul. Ceea ce activează sau dezactivează ADN-ul este mediul pe care îl creezi cu stilul de viață și cu gândurile tale – la nivelul cuantic la care apare și dispare materia.

Dr. Lipton face referiri la opera eminentului om de știință, dr. Dean Ormish. Potrivit lui Lipton, „Ormish a arătat că doar prin schimbarea regimului alimentar și a stilului de viață timp de 90 de zile, pacienții cu cancer de prostată și-au schimbat activitatea a peste 500 de gene.—

Lipton continuă: „Unii oameni vin aici cu gene defecte și cu mintea lor pot rescrie acele gene și le pot face normale/

El explică: „Nu trebuie să îndurăm soarta impusă de genele noastre, pentru că, de fapt, suntem stăpânii lor. Nu suntem victime decât dacă sistemul nostru de credințe ne spune că suntem. “

Acesta este și motivul pentru care dr. Lipton și-a numit cartea *The Biology of Belief (Biologia credinței).*

Emoția

In mod traditional, oamenii de stiintă nu recunosc lucruri ambigue precum emoțiile, dar acest fapt este în schimbare.

Renumita specialistă în farmacologie dr. Candace Pert și-a petrecut decenii întregi studiind de ce simțim ceea ce simțim. Pert a publicat peste 250 de lucrări științifice. Așadar, ce are de spus un cercetător pragmatic de laborator despre modul în care emoțiile interacționează cu lumea „reală“? Și cât de importante sunt sentimentele noastre? Iată ce spune Pert:

> *Nu ne mai putem gândi la emoții ca fiind mai puțin valabile decât substanța materială, fizică, ci trebuie să le vedem ca semnale celulare implicate în procesul de traducere a informațiilor în realitatea fizică, transformând literalmente mintea în materie.—*

La fel cum Einstein si fizica cuantică au demonstrat

că *toată materia este energie,* Pert sugerează că *toată energia este informație.* Aceasta este o modalitate utilă de a-ți imagina corpul și

restul Universului.

PE SCURT

Medicina occidentală începe să îmbrățișeze ceea ce medicina orientală știe de 6 000 de

>

ani.

- Gândurile negative sunt toxice;
- Starea de bine și boala încep în minte.



CAPITOLUL 18
Inima ta

Cât de des vorbim despre inimile noastre! Spunem că cineva are *o inimă mare, o inimă ușoară, o inimă grea, o inimă rea, o inimă largă, o inima frântă, o inimă albastră, o inimă haină, că este fără inimă* sau *este slab de inimă.* Și nimeni nu spune vreodată: „Te iubesc din... tot creierul meu!“ Si încă un lucru: când arătăm spre noi înșine, nu ne îndreptăm niciodată degetul către cap. îl îndreptăm spre inimă.

Dacă sentimentele ne creează experiența de viață, apar câteva întrebări logice:

- Emite inima o energie puternică?
- Culturile tradiționale recunosc energia inimii sau a sentimentelor?
- Este inima mai mult decât o pompă?

Putem măsura energia din inimă?

Aceasta este o întrebare pusă de un grup de oameni de stiintă de la Institutul HeartMath: heart[3]math[3].com.

HeartMath— a descoperit că: *„Inima produce de departe cel mai puternic câmp electromagnetic ritmic al corpului.”* Acest câmp energetic poate fi detectat de la aproximativ trei metri și îți înconjoară pieptul ca un inel imens.

Acest *câmp* electromagnetic al inimii este de 5 000 DE ORI MAI PUTERNIC decât câmpul din jurul creierului. Acest lucru este semnificativ! Dintr- odată, ideea că *ceea ce simți* îți formează destinul sună mult mai rezonabil.

Un mister

în ultimii 50 de ani, omenirea a învățat multe despre creier, dar mai puține despre inimă. Nu știm ce fenomen face să pornească bătăile inimii în uter și nu știm de ce o inimă continuă să bată după ce este detașată de corp.—

> *Inima ta nu numai că știe lucruri; si le si amintește.*
> [3]

Dacă pui o *grupare* de celule de la nivelul

inimii într- un recipient în laborator – cu fiecare dintre ele separate –, toate vor bate în același ritm. Cum o fac? De unde știu ele?

Mai multe mistere

Doctor în psihoneuroimunologie, Paul Pearsall și-a petrecut 30 de ani studiind persoanele care au suferit transplanturi de inimă. A strâns 140 de rapoarte și de casete audio cu și despre pacienți care au primit inimile altor persoane.

în bestsellerul lui *The Heart's Code—,* prezintă experiențele unor pacienți care au dezvoltat comportamentele și pasiunile donatorilor inimii lor ÎNAINTE DE A STI ORICE DESPRE DONATORI. De

exemplu:

- O femeie de 35 de ani a primit inima unei dansatoare *topless.* Ea a raportat că înainte de transplant nu punea cine știe ce accent pe sex. După operație, a mărturisit: „Vreau să fac sex în fiecare noapte... Acum, îmi epuizez soțul... Obișnuiam să urăsc filmele XXX, acum le ador... Cred că am primit apetitul *ei* sexual.“
- Un bărbat de 50 de ani care a primit inima unui băiat de 17 ani a declarat: „înainte să primesc noua mea inimă îmi plăcea muzica liniștită, clasică. Acum îmi pun căști, dau la maximum boxele si ascult tare muzică rock.“

în autobiografia sa, *A Change of Heart,* Claire Sylvia— își povestește transformarea. înainte

de a suferi un transplant de inimă și unul de plămân, era conservatoare și o preocupa sănătatea. După operație, a dezvoltat o pasiune pentru bere, *chicken nuggets* și motociclete. Când a vorbit cu familia donatoarei, a descoperit că primise inima unei motocicliste băutoare de bere, înnebunită după *chicken nuggets.*



Dr. Pearsall spune povestea unei fete de opt ani care a primit inima unei fete de zece ani care fusese ucisă.

Copila de opt ani a început să aibă coșmaruri și a declarat că știe identitatea ucigașului donatoarei inimii sale.

Politia a folosit descrierile si dovezile furnizate de fetița de opt ani pentru a aresta ucigașul, care în cele din urmă a fost condamnat. Pearsall declară că „ora, arma, locul, hainele pe care le purta, ce îi spusese fetița ucigașului... tot ce a raportat beneficiarul transplantului de inimă a fost în totalitate corect.— Care ar putea fi explicația?

O perspectivă emergentă este că TOATE celulele – nu doar celulele creierului – au memorie. Codul ADN este conținut în fiecare celulă a corpului tău. Așadar, din câte se pare, totul este memorie.

In Occident, creierul este regele și inima este o pompă. Dar inima are un sistem nervos propriu. Inima este un organ conștient. Inima ta nu numai că știe lucruri; si le si amintește.

Ce știu culturile traditionale

Culturile tradiționale cunosc *forța vieții* sau *energia inimii.* Există peste 100 de cuvinte pentru ea. Polinezienii o numesc *mana,* indienii și tibetanii o numesc *prana,* triburile Iroquois o numesc *orendam,* pigmeii Ituri o numesc *megbe,* medicina chineză și japoneză o numesc *chi.*

Medicina occidentală o numește abureală.

în Occident, avem tendința să venerăm creierul si să f 5 î ignorăm inima. Medicina occidentală nu are cuvinte – și nici vreun loc – pentru „forța vieții“, „prana“ sau „chi“. Și tocmai în Occident bolile inimii sunt scăpate de sub control. încearcă natura să ne spună ceva?

PE SCURT

Sentimentele nu sunt doar produse secundare ale gândurilor tale. Sentimentele sunt forța ta de viată. Ele sunt ancora de salvare aruncată în Univers.

Ar trebui să ne surprindă? Primul organ care s-a format în pântecele mamei tale a fost inima.





Știu că soțul meu poate fi iubitor și drăgăstos. Așa este cu câinele.

CAPITOLUL 19
Suntem toti conectați

Sunt egoist dacă îmi caut fericirea?

Testele psihologice demonstrează că atunci când ești fericit, le împrumuți mult mai ușor bani celorlalți sau îi ajuți cu căratul cumpărăturilor. Teste similare arată că, atunci când te simți nefericit, este mai probabil să le furi portofelul sau să lovești un câine.

Așa că de *fericirea ta* beneficiază toată lumea din jurul tău și toți câinii din cartier.

Si asta nu e tot...

Ajutarea persoanelor de la distanță

în timpul războiului israeliano-libanez din 1983, dr. Charles N. Alexander si dr. David Orme-

5

Johnson— au efectuat un studiu uimitor în Ierusalim.

Voiau să afle: „Ce se întâmplă când un grup de oameni sunt pașnici? Și ce se întâmplă dacă un grup de oameni sunt fericiți și pașnici în mijlocul unei zone de război?“

Timp de două luni, între 1 august și 30 septembrie, un grup de meditatori, variind ca număr între 65 și 241, au meditat de două ori pe zi într-un hotel din Ierusalimul de Est. Misiunea lor a fost pur și simplu să se adune și să simtă pacea. Și ce s-a întâmplat?

în aceste două luni, decesele provocate de război, atacurile teroriste, incendiile, urgențele spitalicești și accidentele de mașină au scăzut semnificativ – în 3

Liban, în Ierusalim și în Israel per ansamblu. A existat o relație precisă.

Dr. Alexander și dr. Orme-Johnson au efectuat o analiză sofisticată, incluzând variabile precum vremea, zilele săptămânii și sărbătorile. Datele au arătat că atunci când a început experimentul, nivelul de violență a scăzut imediat. Când au participat mai multi meditatori, nivelul de violentă a scăzut si mai mult. Când experimentul s-a terminat, violența a revenit la nivelurile anterioare.

Lucrarea lor de cercetare, „The International Peace Project in the Middle East...“ („Proiectul Internațional pentru Pace din Orientul Mijlociu “), este publicată on-line.—

Studii similare au fost realizate în Puerto Rico, în Filipine, în Delhi, India, și în 24 de orașe din Statele Unite. Este nevoie doar de un grup mic pentru a schimba lucrurile – doar 100 de oameni dintr-un oraș de un milion.

Ce altceva?

M-ai putea întreba: „Dacă suntem conectați la un nivel invizibil, nu ar trebui să existe dovezi științifice?“ Există. Iată câteva exemple.



- în 1988, dr. Randolph Byrd— a efectuat un studiu la secția de terapie intensivă cardiovasculară din cadrul Spitalului General din San Francisco, demonstrând că pacienții cu afecțiuni cardiace pentru care au fost făcute rugăciuni de către grupuri aleatorii împrăștiate în întreaga lume s-au recuperat semnificativ mai bine decât pacienții pentru care nu s-au făcut rugăciuni.
- Dr. Elmer Green—, expert în *biofeedback,* a comparat energia electrostatică eliberată de corpurile oamenilor obișnuiți (10-15 milivolți) cu energia electrostatică eliberată de meditatori când meditează si de vindecători când vindecă. A descoperit că vindecătorii au produs tensiuni de până la 190 de volți – sau de 100 000 de ori valoarea normală.

- în 1966, Cleve Backster— a conectat un poligraf (detector de minciuni) la o floare în ghiveci. Era curios să vadă dacă planta lui de dracaena reacționează la apă. Când poligraful a înregistrat un răspuns mic, și-a pus întrebarea: „Ce s-ar întâmpla dacă aș arde o frunză?” Și atunci acul diagramei s-a învârtit sălbatic și aproape că a sărit de pe pagină. Backster nici măcar nu arsese planta! Doar se *gândise să o facă.* Backster făcuse o descoperire. Și-a petrecut următorii 30 de ani implicat în cercetări care să demonstreze că plantele, culturile de mucegai, ouăle și chiar iaurtul au o conștientizare a mediului exterior pe care el a numit-o „percepție primară”.
- Niels Bohr, câștigător al premiului Nobel, a descoperit că, după ce particulele subatomice au fost în contact unele cu altele, rămân pentru totdeauna influențate unele de altele. Pentru

  5

  explicație, să ne imaginăm două particule, le vom numi Bob și Alice. Ei petrec o noapte nebună împreună în Rio, după care Bob pleacă la Miami. Iată ce e uimitor: ori de câte ori Bob schimbă viteza cu care se mișcă, și Alice se va schimba. Chiar dacă Bob s-ar muta în cealaltă parte a Universului, când Bob își schimbă viteza de mișcare, Alice se va schimba și ea EXACT ÎN ACEEAȘI SECUNDĂ.

>

Acest fenomen, în care particulele rămân *legate pentru totdeauna,* în fizica cuantică poartă denumirea de „inseparabilitate

(cuantică)”. Phil, prietenul meu care lucrează în domeniul fizicii cuantice, explică: „Nu este nevoie să fii un geniu ca să realizezi că, având în vedere că toate au fost create în același timp, atunci toate sunt inseparabile. Și asta ne include și pe tine, și pe mine.”

Fenomenul în care particule precum Bob și Alice, distanțate de milioane de ani-lumină, dansează într- o sincronizare perfectă, indiferent de timp sau distanță, este cunoscut sub numele de „nonlocalizare”.

De ce alte dovezi mai avem nevoie ca să realizăm că totul este conectat?

Timp de 2 600 de ani, budiștii au spus că întreaga existență este conectată și că tu faci parte din ea. în culturile aborigene se știe asta. Ca să-l citez pe dr. Bruce Lipton: „Culturile aborigene nu fac distincțiile obișnuite dintre pietre, aer și oameni; toate sunt impregnate cu spirit, energia invizibilă. Nu sună familiar? Aceasta este lumea fizicii cuantice, în care materia și energia sunt total inseparabile.

Acesta este universul în care trăim. Noi nu apreciem undele radio si ultrasunetele la adevărata lor valoare.

La fel și cu microundele – nu este uimitor că poți sta într-un lift din oțel masiv și îi poți răspunde la telefon mamei tale? Cum de reușește semnalul să treacă prin oțel masiv?

Oamenii sunt pur și simplu transmițători și receptori sofisticați. Edison si Einstein n-au avut nicio îndoială
>) în legătură cu asta.

Părți care reflectă întregul

Ideea că orice părticică este conectată la întreg nu este nouă. Iată câteva exemple.

- Holograme – acele imagini 3D pe care le vedem adesea pe cârdurile de credit și pe pachetele de software. Luăm, de exemplu, o imagine a unui vultur. întreaga imagine este în fiecare parte a hologramei. Dacă spargi holograma în mii de bucăți, vei obține 1 000 de imagini complete cu un vultur.
- Fiecare celulă din corpul tău conține schița ADN pentru întregul corp.

Amintește-ți de Principiul excluderii al profesorului Wolfgang Pauli – elemente din tot Universul se ajustează în permanență și reacționează unele față de altele. Cu ce seamănă asta?

Seamănă cu modul în care funcționează o singură celulă. Seamănă cu modul în care cele 50 de trilioane de celule din corpul tău cooperează. Seamănă cu efectul *Gaia* – modul în care Pământul se reechilibrează pe sine în permanență.

Acum 100 de ani, câștigătorul Premiului Nobel și creatorul teoriei cuantice, Max Planck, a descoperit că *un vacuum nu este un vacuum.* Spațiul gol este de fapt *un furnicar de activitate.*

Dacă Universul este de fapt un furnicar efervescent de activitate și nu există niciun spațiu gol, atunci totul ESTE conectat la orice altceva.



PE SCURT

întregul Univers este o entitate plină de viață, cu conștiință. L-am putea numi conștiință universală.

CAPITOLUL 20
Inspirația

Cât de des ți se întâmplă acest lucru? încerci de ceva timp să îți dai seama ce să spui într-un discurs sau te întrebi unde să mai cauți un dosar care lipsește. Stai așezat pe toaletă – nici măcar nu încerci să mai rezolvi problema anterioară – când, dintr-odată, știi răspunsul.

Sau poate ai petrecut săptămâni întrebându-te ce cadou să-i cumperi mamei tale pentru ziua ei de naștere. Te săpunești la duș și bingo! Găsești soluția perfectă.

Astfel de soluții își fac apariția din mintea ta subconstientă.

Am mai vorbit despre acest lucru în paginile precedente. Mintea subconștientă se implică numai atunci când suntem relaxați – și pentru mulți dintre noi, una dintre puținele dăți în care ne relaxăm este pe toaletă. De fapt, trebuie să te relaxezi pentru a-ți face treaba

acolo!

Este treaba minții conștiente să pună problema, să stabilească obiectivul. In afară de asta, mintea conștientă are o valoare limitată.

Toți suntem receptivi la îndrumare interioară și la inspirație. Fiecare poate să acceseze ajutorul de la o sursă mai înaltă decât șinele fizic. Indiferent că o numești *Dumnezeu, Sursă* sau *înțelepciunea infinită,* reprezintă același lucru. Dar trebuie să întrebi cu seriozitate si să *asculți cu seriozitate.* Comunicarea interioară este ca o comunicare obișnuită între

>

oameni. Pentru a obține ajutor, trebuie să fii receptiv.

Problema cu egoul

Imaginează-ți că vreau să ajung la gară și te opresc pe stradă să îți spun: „Poți să-mi zici cum să ajung la gară? De fapt, știu drumul și am mai ajuns acolo foarte ușor și am motive serioase pentru care sunt aici, și nu acolo și nici nu am nevoie de ajutorul nimănui, dar sunt curios să văd dacă știi la fel de bine ca mine. De fapt, totul e în regulă și o pot găsi și singur. “

Mă ajuți să ajung la stație? Probabil că nu.

îmi justific toate acțiunile. Am deja toate răspunsurile și nu ascult, oricum. Egoul îmi stă în cale.

Dar dacă aș fi rătăcit pe străzi timp de trei zile și m- aș clătina în fața ta, însetat și epuizat, și ți-aș spune: „Cum pot să ajung la gară?“

Acum sunt însetat după informații. Nu inventez nicio scuză. Departe de mine îngrijorarea cu privire la ceea ce ai gândi despre mine. Egoul nu îmi mai stă în cale. Sunt într-o stare de nonrezistentă totală. Acum ascult. Acum mă poți ajuta.

în viața de zi cu zi putem primi ajutor numai atunci când suntem receptivi. Așa se întâmplă și cu îndrumarea interioară, cu inspirația și cu intuiția.



Deci trebuie să stai în genunchi înainte de a primi inspirație? Chiar deloc. Cel mai simplu mod de a găsi inspirație este prin a fi fericit și recunoscător. Atunci viața curge natural, atunci îți vin idei când ai nevoie de ele si atunci continui să te afli la locul potrivit la momentul potrivit.

Modalitatea de a respinge toate astea este să fim supărați, furioși și deprimați. In timp ce contestăm totul și insistăm asupra faptului că *lumea se înșală,* în timp ce inventăm scuze peste scuze, mintea noastră este prea distrasă ca măcar să observe vreun ajutor.

PE SCURT

Nu contează dacă ești creștin, musulman, budist, scientolog, ateu sau comunist. Indiferent cine ești, poți cere ajutor și îl vei primi.

O să aud o voce din cer?

Când ești copleșit și nefericit, cea mai bună strategie este să spui: „Te rog, arată-mi următorul pas.“ Dacă ești suficient de modest si suficient de deschis să spui: „Doar arată-mi ce trebuie să fac azi“ și ceri același ajutor și mâine, vei vedea luminița de la capătul tunelului.

Cel mai simplu mod de a găsi inspirație
este prin a fi fericit și recunoscător.

Să spunem că ești sărac lipit pământului. Ți-ai pierdut jobul, ți-e foame, mașina ta a reintrat în posesia creditorului și te confrunți cu evacuarea. Nu vezi nicio cale de scăpare și decizi să ceri îndrumare divină.

Acum, poate că tu consideri că soluția ideală ar fi să câștigi potul cel mare la loterie, 50 de milioane de dolari, dar soluțiile pot veni și în alte moduri. Foarte probabil, ajutorul va fi mai mult un proces în desfășurare. Ajutorul nu înseamnă că *se repară totul pentru noi.* Ajutorul înseamnă asistență și îndrumare.

Cere si ti se va arăta, dar, de obicei, nu va fi o voce J J J J

din cer. Ar putea fi un prieten care te sună și îți face o sugestie utilă. Ar putea fi faptul că ești îndreptat către o carte sau către un articol dintr-o revistă. Ar putea fi faptul că, dintr-un motiv necunoscut, comuți pe un canal TV la care nu te uiți niciodată și vezi o reclamă pe care nu ai mai văzut-o niciodată.

Adesea primim ajutor și nu o recunoaștem niciodată. Așa că spunem: „Nu a fost

inspirație divină. De fapt, a fost prietenul meu vechi Ted, care a apărut în mod neașteptat.” în realitate, Ted a fost o parte dintr-un proces miraculos.

PE SCURT

Nu trebuie decât să cerem si ni se va răspunde cu ajutor și cu îndrumare. Pe măsură ce ne facem un obicei din a mulțumi

>

în tăcere, ajutorul și îndrumarea vor veni din ce în ce mai des.

Găsirea portofelului, găsirea răspunsurilor

Cât de des pierzi un lucru – cheile, portofelul, telefonul – și îl cauți cu disperare, fără pic de noroc? în cele din urmă, o lași baltă și îți spui: „Dacă nu îl mai caut, o să-l găsesc.“

Renunți la căutarea ta disperată și îți vezi de treburi. Și apoi, în câteva minute și fără absolut niciun motiv, decizi să muți o pernă și îți descoperi portofelul îndesat lângă brațul canapelei.

Secretul găsirii soluțiilor în viața ta este foarte asemănător cu găsirea portofelului. îți spui: „Vreau să o găsesc, o voi găsi“ și apoi nu te mai dai cu capul de toți pereții să o cauți. Treci mai departe.

Nevoia nu te ajută

Dorința este o parte importantă a procesului. Dar este un tip relaxat de *dorință* – nu este o *nevoie* disperată de genul „asta îmi distruge

viața“.

Iată o distincție importantă: sentimentul *nevoii* este complet diferit de sentimentul *dorinței.* Nevoia este mai mult o disperare lipsită de speranță. Când ai nevoie de ceva, atenția ta e concentrată pe ceea ce nu ai. Și când te concentrezi pe ce nu ai, vei continua să nu ai parte de acel lucru.

Dorința este mai adesea o *anticipare fericită.* Când îți dorești ceva, te concentrezi asupra a ceea ce *vei avea.* De aceea îl si obții.

Compozitorii și inventatorii spun adesea: „Pur și simplu mi-a venit ideea.“ Poate că te-ai gândit: „Cum de mie nu-mi vin idei strălucite? Mi-ar plăcea să inventez și eu ceva! Mi-aș dori să compun și eu un hit.“ Când îti dorești idei si inspirație cu adevărat si din toată inima, ele vor veni.

Cântăreața și compozitoarea Carole King a scris peste o sută de melodii de succes. Iată ce spune Carole: „Când sunt cu adevărat prezentă, ies din fluxul normal al gândurilor și îmi apar toate aceste melodii/ Sir Paul McCartney, fost component al formației The Beatles si scriitorul celui mai difuzat cântec pop din toate timpurile, a spus că melodia „Yesterday“ i-a venit într-un vis. Spui: „Ce tip norocos! Trage un pui de somn și se trezește scriind cea mai populară melodie din istorie. Aș vrea să am si eu norocul ăsta!“

Dar asta nu e toată povestea. Vorbim despre un om care și-a dedicat fiecare moment al vieții pentru a scrie muzică frumoasă. Și-a petrecut viața combinând și trunchiind propoziții și melodii. Când îti iubești atât de

mult munca – si când îi ceri з з з
ajutorul subconștientului –, primești
răspunsuri.

Cealaltă jumătate a povestirii este că Paul și-a petrecut *luni* întregi scriind versurile cântecului. Așadar, uneori ai momente de inspirație și alteori trebuie să pui osul la treabă.

PE SCURT

Secretul în găsirea soluțiilor – soluții creative, soluții financiare, soluții sentimentale – cuprinde două părți. Trebuie să vrei, iar mintea ta trebuie să fie într-o stare relaxată de anticipare.

Așadar, cum se potrivesc toate aceste informații despre „sentimente” cu spiritualitatea?

Se potrivesc perfect. Explică perfect spiritualitatea. Explică de ce toate învățăturile spirituale importante au iubirea (sentimentul) la baza lor. Indiferent dacă ești hindus, sikhi, taoist, creștin, musulman sau evreu, ÎMBRĂTISEAZĂ-TI CREDINȚELE SPIRITUALE ASTFEL ÎNCÂT SĂ TE SIMȚI ÎNTOTDEAUNA CÂT J
MAI BINE POSIBIL.

Ai putea spune: „Dar eu nu sunt spiritual.”

Dacă te bucuri când te uiți la un bebeluș dormind, dacă rămâi fără cuvinte la priveliștea de pe un munte, dacă ai fost vreodată captivat de un elefant sau de o pasăre colibri, dacă îți face plăcere să vâslești în canoe sau să privești în ochii unui ciobănesc german sau ai unei balene, atunci

ești spiritual.

Forța de viată care tine laolaltă atomii unui diamant, forța de viață care trece printr-un stejar sau printrun pisoi este aceeași forță de viață care trece prin tine și prin mine.

Nu poți să nu fii spiritual. Universul curge prin tine; spiritul este în tine.

> *Prima pace, care este cea mai importantă, este aceea care se află în sufletele oamenilor atunci când își dau seama de relația lor, de unitatea lor cu Universul și cu toate puterile sale și atunci când își dau seama că în centrul universului locuiește Marele Spirit și că acest centru este de fapt pretutindeni, în fiecare dintre noi.*
>
> BLACK ELK, VRACI AL TRIBULUI SIOUX

în cunoscuta sa carte *The Autobiography of a Yogi,* Paramahansa Yogananda— își prezintă povestea despre căutarea unui guru. Călătoria lui începe la 12 ani. După mii de kilometri parcurși prin toată India, în cele din urmă își găsește maestrul la câțiva pași de casă.

Povestea lui Yogananda este povestea fiecărui om.

Aspirăm să ne conectăm la puterea Universului. Ne alăturăm grupurilor, mergem la seminare și escaladăm munții din Tibet. Vizităm catedralele si facem pelerinaje. Dar, în realitate, nu trebuie să mergem nicăieri:

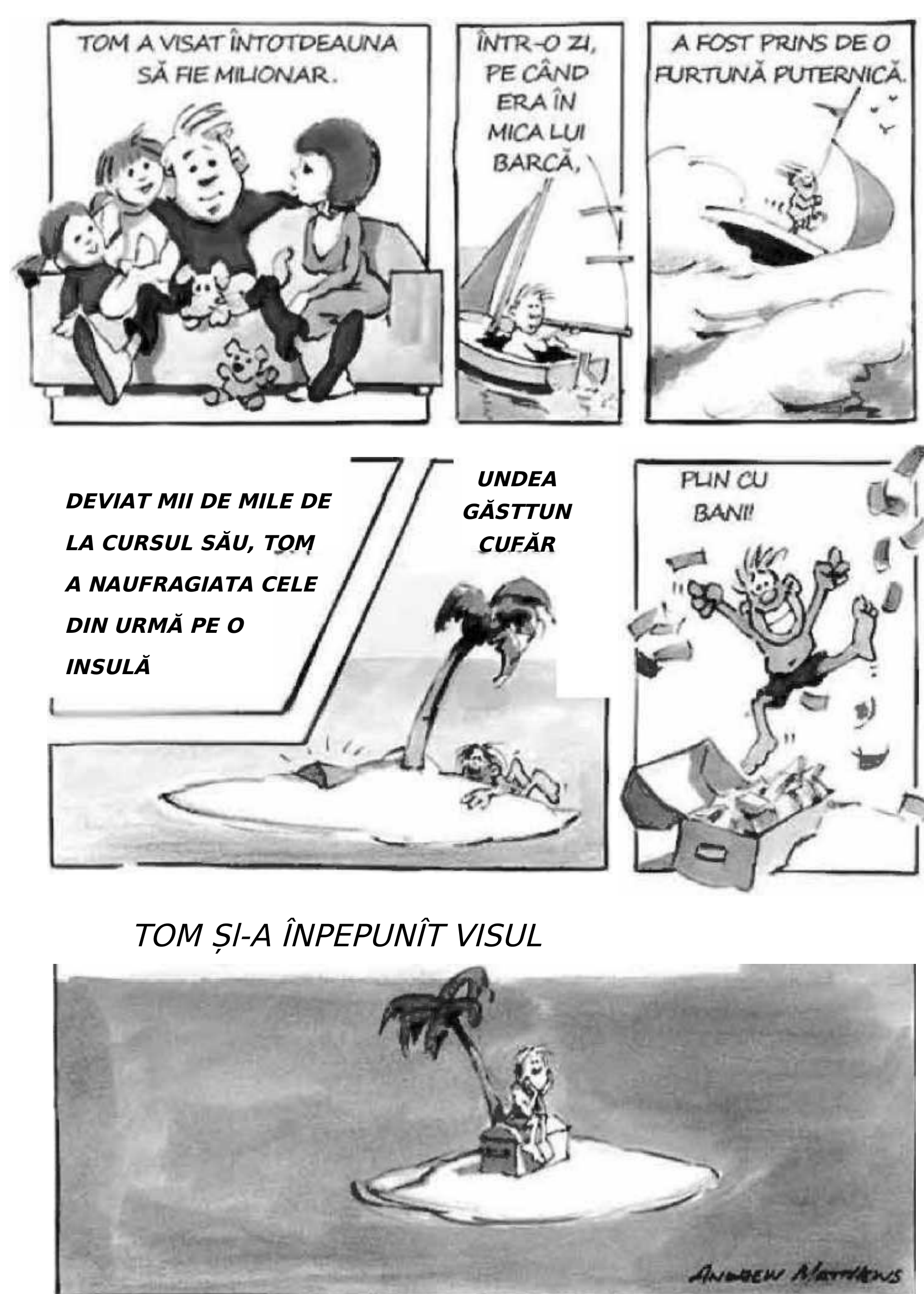
> *Nu trebuie să îți părăsești camera. Rămâi așezat la masă si ascultă. Nici măcar nu asculta, așteaptă pur și simplu, liniștit,*

nemișcat si solitar. Lumea ti se va oferi de bunăvoie ca să o demaști, nu are de ales, se va rostogoli în extaz la picioarele tale.

FRANZ KAFKA

PE SCURT

Nu ești separat de nimic. Nu trebuie să mergi nicăieri pentru a găsi puterea Universului. O găsești simțindu-te diferit.



CAPITOLUL 21

O cale mai bună pentru a-ți îndeplini obiectivele

îndeplinirea obiectivelor ne aduce fericire? Potrivit Maicii Tereza, nu neapărat. Ea a spus: „Mai multe lacrimi sunt vărsate pentru rugăciunile la care avem răspuns decât

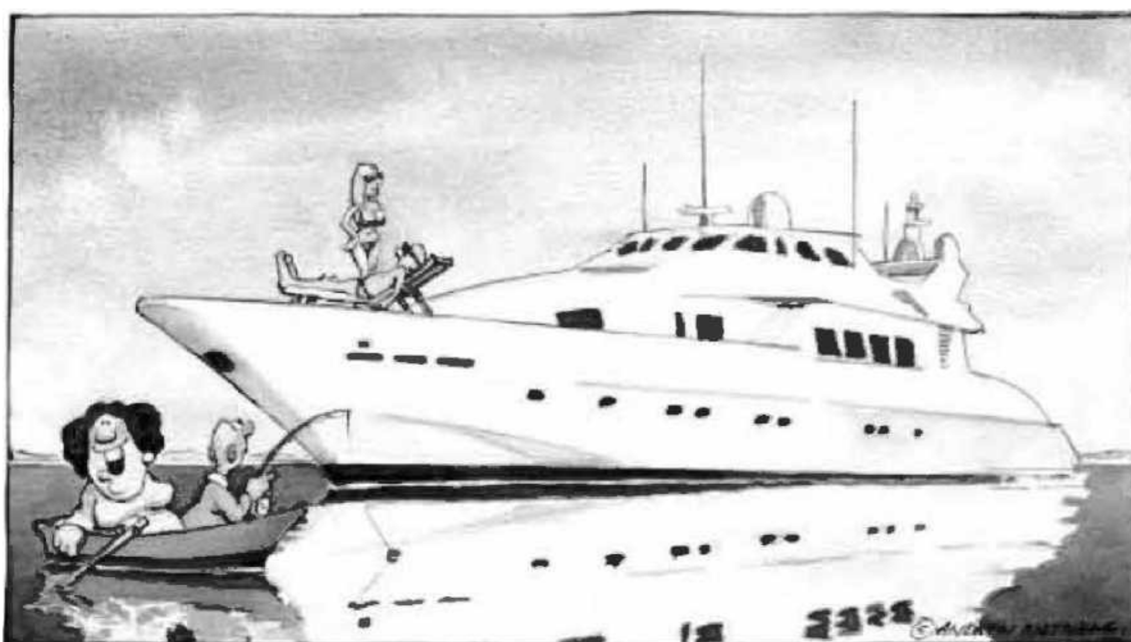
pentru cele care nu primesc răspuns. “
Ai urmărit vreodată un lucru si, când l-ai OBTINUT – o mărire de salariu, o diplomă, un trofeu –, nu ai fost atât de fericit cum sperai?

în cazul acesta, există o problemă cu stabilirea obiectivelor? Nu, este uneori o problemă cu MODUL ÎN CARE ne stabilim obiectivele.

Alegerea unor obiective specifice

Sunt două probleme atunci când vine vorba despre alegerea unor *obiective* specifice...

PRIMA PROBLEMĂ: Când îți fixezi mintea pe o anumită soție, pe o mașină sau pe un loc de muncă, alegi doar pe baza a ceea ce poți vedea. Deci te limitezi. Nu poți ști dacă este *cea mai bună opțiune pentru tine.*



Nu sunt fericiți. Doar cred că sunt.

Și A DOUA PROBLEMĂ: Când îți fixezi mintea pe ceva, este foarte greu să rămâi detașat și fericit. Te gândești în permanență: „Oare o să-mi ia cineva mașina, locul de muncă, apartamentul sau viitorul sot înainte să o fac eu?“ [5]

Deci dacă vrem să fim fericiți, stabilirea telurilor trebuie să fie mai complicată?

De fapt, trebuie să fie mai simplă.

Soluția

Există, în principiu, două căi de a ne îndeplini visele. CALEA GREA...

Acesta este momentul în care spunem: „Eu știu cel mai bine!“ Alegem obiective specifice: trebuie să am ACEA fată, ACEA slujbă, ACEA mașină. Trebuie să zbor cu ACEL avion. Uneori ne realizăm scopul, dar suntem în mod regulat dezamăgiți.

Calea cea UȘOARĂ este să fii mai puțin specific...

Să presupunem că tu consideri că ai găsit mașina, locul de muncă, apartamentul, pachetul de vacanță perfecte. PARE să fie răspunsul la rugăciunile tale. Ce faci? Fericit, începi să îți simți obiectivul realizat și iată ce îți spui:

- „acea mașină sau UNA MAI BUNĂ.“
- „acel apartament sau UNUL MAI BUN.“
- „omul perfect pentru mine – INDIFERENT CINE ESTE.“

Acest fel de a gândi devine modul tău de viață.

Magia este că ești detașat. Accepți că mintea ta conștientă poate vedea doar o fracțiune din întreaga imagine.

- înainte de a rezerva un loc într-un avion, vizualizează și simte că te deplasezi într-un zbor perfect – și lasă lucrurile să se desfășoare.
- înainte de a face o programare la medic,

la dentist, la contabil, vizualizează și simte că ai găsit profesionistul perfect – și lasă lucrurile să se desfășoare.
- înainte să angajezi o secretară, să faci rezervări pentru o vacanță, să participi la un interviu sau să mergi la o întâlnire romantică, simte că totul se desfășoară perfect.

Nu încerca să înțelegi totul. Reține doar că ești conectat la toate si că atunci când ești calm si când crezi în proces, lucrurile funcționează.

Secretul

Gurul indian J. Krishnamurti a ținut la un moment dat o cuvântare. La jumătatea prelegerii, s-a oprit. Și- a întrebat publicul: „Vreți să știți care este secretul meu:

în sală s-a așternut tăcerea. Toți s-au aplecat înainte. Toată lumea voia să știe. Krishnamurti a continuat:

„Acesta este secretul meu: nu mă interesează ce se mtampla.

Iată secretul stabilirii obiectivelor.

- Te simți bine.
- îți imaginezi rezultatul perfect pentru tine.
- Faci orice este necesar, pas cu pas.
- Nu te interesează ce se întâmplă.

Obiectezi: „Andrew, ne-a luat aproape două sute de pagini să ajungem la acest punct! Și acum îmi spui: «Simte-te bine și să nu-ți pese de ce se întâmplă!»“ Ai dreptate. Cele mai

bune răspunsuri sunt SIMPLE, îndrumătorii spirituali folosesc adesea exemplul ghindei. Ghinda are noțiunea stejarului frumos din interior. Nu se zbate să fie un copac.

La fel este si cu noi. Ne nastem cu ideea unei vieți frumoase în noi. Nu ne este de ajutor să ne zbatem.

PE SCURT

Calea grea este de a forța lucrurile să se întâmple. Calea ușoară este de a permite lucrurilor să se întâmple.





CAPITOLUL 22

O schiță a modului în care funcționează viata

Am descoperit multe lucruri până acum. Iată o schiță a *modului în care funcționează viata:*

. NIMIC DIN ACEST UNIVERS NU ESTE

CU ADEVĂRAT SOLID (dovedit de 100 de ani de experimente în domeniul fizicii cuantice), ceea ce înseamnă:

- TOTUL ESTE ENERGIE (lucru demonstrat de faimoasa formulă a lui Albert Einstein $e = mc^2$) si

. MATERIA ESTE, DE FAPT, GÂNDIRE CRISTALIZATĂ.

. GÂNDURILE AFECTEAZĂ MATERIA (fapt superb ilustrat de dr. Masaru Emoto și de cristalele sale).

. CÂND UN SINGUR ELECTRON ÎSI SCHIMBĂ SPINUL, AU LOC SCHIMBĂRI LA NIVELUL UNIVERSULUI (după cum a demonstrat profesorul Wolfgang Pauli), lucru care dovedește că TOATE SUNT INTERCONECTATE.

Toate acestea sună dincolo de orice închipuire, dar, pe de altă parte, tot așa sună și conceptul de creație sau Big Bang.

Un Univers care se extinde cu viteza luminii este, de asemenea, dincolo de orice închipuire – și la fel este și faptul că 300 000 000 000 000 000 000 000 000 de lucruri se petrec în fiecare secundă în corpul tău.

Totul este miraculos, inclusiv faptul că:

. SUBCONȘTIENTUL TĂU ÎNREGISTREAZĂ TOATE GÂNDURILE SI SENTIMENTELE PE

3

CARE LE-AI AVUT VREODATĂ (de aceea hipnoza scoate la lumină amintiri vechi).

- Pentru că toate sunt interconectate, SUBCONȘTIENTUL TĂU ESTE CONECTAT LA TOATE. Așa se explică de ce:

- . MINTEA TA SUBCONSTIENTĂ ÎTI CREEAZĂ EXPERIENȚA DE VIATĂ.

Vestea bună este că:

- SENTIMENTELE ÎTI REPROGRAMEAZĂ SUBCONȘTIENTUL.
- CÂND TE SIMȚI DIFERIT, ÎȚI SCHIMBI DESTINUL.

Tu ești responsabil pentru experiența ta de viață. Tu îți creezi viața, în fiecare clipă.

Ai stiut-o dintotdeauna

Așadar, care este formula pentru succes și pentru fericire?



- Trăiește cu bucurie si cu entuziasm.
- Folosește-ți imaginația pentru a crea imagini cât mai detaliate a ceea ce îti dorești.
- Persistă pe drumul spre obiectivele tale lipsit de griji și bucuros.
- Trăiește fără teamă și fără prejudecăți.
- Uită dezamăgirile.
- Iartă într-o fracțiune de secundă.
- Iubește fără motiv.

îmi spui: „Fii serios! Cine trăiește în felul ăsta?“ Iar răspunsul este: „Copiii de trei ani.“

Ai venit pe lume programat pentru succes. La trei ani știai deja cum funcționează viața.

Iisus a spus: „Dacă nu vă veți întoarce la Dumnezeu și nu vă veți face ca niște copilași, cu niciun chip nu veți intra în împărăția cerurilor..”—

La ce crezi că se referă?

Raiul nu este vreo proprietate unde se adună oamenii morți, undeva între Venus și Uranus. Raiul este o stare de spirit. Raiul este o stare de a fi, în care viata se desfășoară în mod miraculos.

PE SCURT

Din fericire, nu trebuie să devii expert în fizică cuantică. Doar studiază maeștrii în vârstă de trei ani.

Succesul îmi va aduce fericirea?

Nu. Mai întâi trebuie să fii fericit.

Mai întâi trebuie să te placi pe tine însuți.

Dacă ești nefericit înainte de o promovare, vei fi nefericit și după promovare. Dacă te simți lipsit de valoare fără un milion de dolari, te vei simți lipsit de valoare si cu un milion de dolari. Dacă viata ta este goală fără un iubit, viața va fi goală și alături de un iubit.

Atingerea obiectivelor nu te va face fericit. Trebuie să te placi când *nu* le atingi!

PE SCURT

Lumea crede că „Succesul te face fericit."

> Adevărul este că fericirea te face să ai succes.

Cu cât devii mai fericit...

în această dimineață am dat un interviu la radio. Moderatoarea emisiunii, Sara, și-a împărtășit povestea cu ascultătorii. Ea le-a spus:

„în urmă cu cinci ani, eram nefericită. Iubitul meu este mereu fericit.

„Acum, că mă simt mult mai fericită, nu-mi vine să cred cât de norocoasă sunt!“

Lucrează cu refugiații în cadrul YMCA. îi ajută să-și consolideze încrederea în ei și să înceapă o nouă viață. Pe scurt, este un tip pozitiv care vede întotdeauna partea plină a paharului.

Ori de câte ori mă plângeam de ceva, îmi spunea: «Ce e bun în experiența asta?» Dacă eram nemulțumită că lucrez în weekend, mă întreba: «Ce e bun în faptul că lucrezi în weekend? Nu te mai confrunți cu traficul. înseamnă că ai o slujbă.»

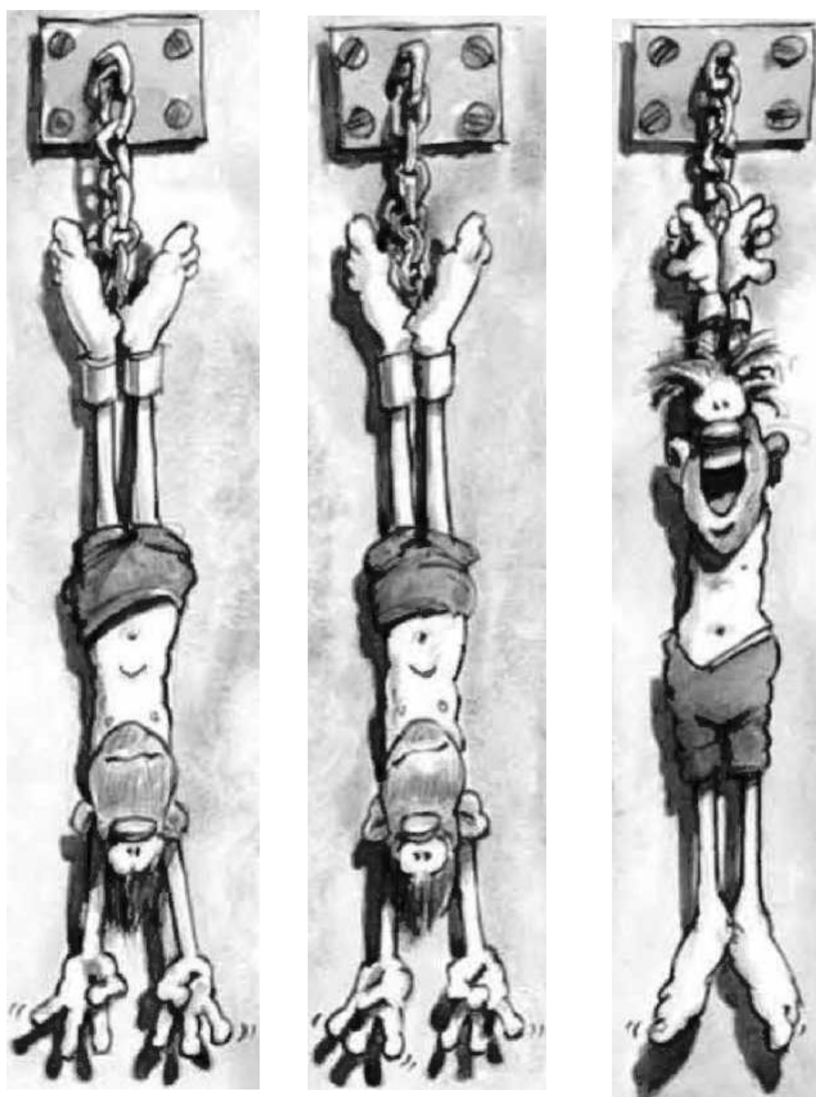
Mă încuraja constant să caut lucruri bune. La început, mi se părea iritant. Mi-a fost greu să-mi schimb gândirea. Dar mi-a fost din ce în ce mai ușor să văd partea pozitivă a lucrurilor. Deveneam mai fericită. în cele din urmă, mi-am făcut un obicei din a căuta lucrurile bune.

Acum că mă simt mult mai fericită, nu-mi vine să cred cât de norocoasă sunt!”

Sara tocmai a rezumat această carte. La

început, poate fi dificil să găsești motive pentru a fi fericit. Dar devine tot mai ușor. Prinzi avânt si cu cât te simți mai bine, cu atât devii „mai norocos”.

Pentru cei dintre noi care nu au un iubit ca al Sarei, care să îi antreneze, în următoarele trei capitole sunt prezentate trei principii simple care schimbă totul.



Uneori mă

„De ce sunt eu mereu

CAPITOLUL 23
Fii recunoscător!

Dacă singura rugăciune pe care o spui în toată viața ta este „Mulțumesc” atunci va fi de ajuns.

MEISTER ECKHART

Când eram copil, întrebam adesea: „Dacă Dumnezeu este atât de minunat, de ce i-ar păsa dacă îi mulțumim? De ce îi mulțumim când mâncăm?

Care este scopul acelor rugăciuni de la culcare: «Iți mulțumesc pentru mami, pentru tati și pentru un pat cald.»? De ce este importantă recunoștința?*

De ce mi-au recomandat Avraam, Zoroaster, Lao Tzu, Buddha, lisus Hristos, Mohamed, Yogananda și mama să fiu recunoscător? Si de ce atât de multi

oameni își fac timp să scrie *jurnale de recunoștință'?*

---

*„Când o să fiu fericită, atunci o să fiu recunoscătoarei**

Pentru că recunoștința te schimbă. Nu există o cale mai rapidă de a-ti ridica vibrațiile. Recunoștința este drumul rapid către viața pe care o dorești. Cu cât ai mai des sentimentul că „Am ceea ce vreau* cu atât mai des obții ceea ce îți dorești. Aprecierea este la fel de bună ca meditația.

Cum exersezi recunoștința? Iată niște lucruri simple pe care și un copil de șase ani le poate face.

ÎN FIECARE NOAPTE: Până să te ia somnul, analizează-ți ziua și fa-ți o listă cu lucrurile pentru care ești recunoscător: familie, prieteni, soare, medicamente, deodorant, laptop, un zbor sigur, un prânz delicios, glumele cu un vecin, o plimbare cu câinele, stelele...

ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ: Mulțumește pentru încă o zi.

SCRIE UN JURNAL DE RECUNOȘTINȚĂ: Fă liste cu toate lucrurile pentru care ești recunoscător și continuă să le completezi.

FĂ UN PANOU CU MULȚUMIRI: Eu am un panou de plută lângă birou. Este acoperit cu vreo 50 de fotografii cu familia și cu prietenii cei mai apropiați, cu locurile care mi-au plăcut mie și lui Julie cel mai mult, cu momente importante din vacanțe și cu evenimente pentru care mă simt binecuvântat. Mă uit la el în fiecare zi și îmi spun: „SUNT extrem de norocos.” Mi-a venit ideea să creez panoul când am simțit că mă împotmolesc și nu sunt prea recunoscător.

Este o plăcere să faci un astfel de panou cu mulțumiri. Iată cheia – de fiecare dată când te uiți la el, asigură-te că spui: „SUNT extrem de norocos“, și nu „Cât de fericit AM FOST.“

MULȚUMEȘTE PENTRU FIECARE LUCRU MIC: Pentru orice îți aduce bucurie – niște cățeluși jucându-se, un pahar cu apă pură, o îmbrățișare de la soția ta –, fă-ți un obicei din a spune un „mulțumesc” în sinea ta. Dacă un străin îți zâmbește, spune un „mulțumesc” tăcut. Dacă ești falit și găsești un dolar, spune „mulțumesc”. Recunoștința pentru fiecare lucru micuț te face un magnet pentru și mai multe lucruri bune.

CÂND LUCRURILE PAR SÂ MEARGĂ ÎNTR-O DIRECȚIE GREȘITĂ: întreabă-te: „Ce pot învăța din acest dezastru?” Și dacă nu poți găsi nimic bun, spune „mulțumesc”. „Nu am nicio idee cum m-ar putea ajuta asta, dar

«mulțumesc anticipat»„.



Când aveam vârsta ta, eram mândru să fiu văzut cu părinții mei!

De îndată ce înțelegi că recunoștința transformă vieți, devii un *războinic al recunoștinței.* De îndată ce crezi că nimic nu este întâmplător și că fiecare eveniment te ajută în călătoria ta, vei mulțumi pentru tot. Atunci Universul va începe cu adevărat să comploteze pentru a te face fericit.

PE SCUET

Oamenii obișnuiți spun: „Când voi fi *fericit,* atunci voi fi *recunoscător**

Oamenii plini de bucurie spun: „Când voi fi *recunoscător,* atunci voi fi *fericit**

CAPITOLUL 24
Trăiește în prezent!

De ce suntem oare atât de obsedați să *găsim* iubirea, *să. păstrăm* iubirea sau să o *redobândim?*

Desigur, iubirea este minunată. De exemplu, Ted o întâlnește pe Poppy. Pentru prima dată,

a găsit pe cineva care nu vrea să-l schimbe (încă). Și nici el nu vrea să o schimbe. „Poppy, ești prințesa mea! Ești perfectă așa cum ești!“ Când Ted se află în brațele Prințesei Poppy, nu mai vrea nimic altceva, nu vrea să fie altundeva.

Să fie Poppy atât de minunată? Evident! Și mai este ceva: pentru prima dată în viața lui, Ted este pe deplin mulțumit de momentul prezent. Timp de 30 de ani a fost chinuit de credința: „Ar trebui să mă

simt mai bine. Ar trebui să fiu mai bogat, mai inteligent, mai înalt. De îndată ce voi obține asta, de îndată ce voi deveni așa, mă voi simți bine." Dar când este cu Poppy, totul este perfect.

Iubirea înseamnă să vezi reflectat tot ce e mai bun în noi înșine. Iubirea este o fereastră către frumusețea omenirii. Și iubirea este o fereastră pentru momentul prezent.

Când Ted este cuprins de acel val de bucurie, acea energie fără limite, care-l lasă fără suflare și care-i umple ființa, el crede că i se datorează lui POPPY. Prietenii lui cred că se DROGHEAZĂ. De fapt, Ted îmbrățișează MOMENTUL PREZENT.

Când te îndrăgostești, nu mai opui rezistență în niciun fel. Nu mai încerci să remediezi nimic sau să schimbi pe cineva. Nu mai judeci, nu te mai ascunzi sau nu-ti mai dorești să fii în alt loc. Devii un canal pur pentru energia universală.



PE SCURT

Când găsești iubirea, te afli în prezent.Și dacă poți găsi prezentul, găsești iubirea.

Nu ai niciun viitor!

Guru specializați în autoajutorare și budiști zen ne spun *să trăim* în prezent, dar contează? Contează. Pentru că atunci când ești fericit, entuziasmat, captivat, îndrăgostit, te conectezi la puterea Universului. Când ești nemulțumit, distras si deprimat, ești deconectat – și când ești deconectat, nu ai nicio putere pentru a crea ceva mai bun.

Cheia ta pentru o viață mai bună este să te

simți bine *acum.* Nu săptămâna viitoare, nu după ce ai achitat apartamentul, nu când pacea va fi declarată în Orientul Mijlociu. Fiecare moment pe care îl petreci regretând trecutul sau temându-te cu privire la viitor este o afirmație că viata este oribilă – si astfel vei

avea parte de încă și mai multe lucruri „oribile[11].



Iată un alt motiv pentru a trăi în prezent: viitorul nu există. *Nu ai niciun viitori* Desigur, noi pretindem că există. Pretindem că timpul este ca o bucată de sfoară, cu trecutul la un capăt, viitorul la celălalt capăt, iar prezentul la mijloc. Nu-i așa.

Iată care sunt cele mai puternice două cuvinte din Univers: „EUSUNT."

Tot ce avem este un moment prezent care se desfășoară pe vecie. Singura dată când vei întâlni viitorul este atunci când devine ACUM. Si atunci

când

viitorul este acum, nu este, de fapt, viitor.

Atunci, de ce mai vorbim despre asta? Pentru că așa se explică de ce unii oameni care își

imaginează un viitor minunat rămân blocați într-un prezent de rahat. Nu are rost să aștepți ceva ce nu există. Este inutil să îți spui: „VOI FI bogat, VOI FI fericit, VOI AVEA succes.“ Când mintea ta se află în viitor, pur și simplu bați apa în piuă.

Puterea ta se află în prezent: „SUNT bogat. SUNT fericit. AM succes.“ Ce i-a spus Dumnezeu lui Moise? „EU SUNT cel ce SUNT.“ Nu este o coincidență. Dumnezeu știe despre ce este vorba. Iată care sunt cele mai puternice două cuvinte din Univers: „EU SUNT.“

Unii oameni își trăiesc viața de parcă ar fi captivi pe o insulă pustie: „într-o zi, o să găsesc calea de evadare din acest iad și îmi voi începe viața.“ Nu! Evadezi adunând gânduri fericite ACUM. Cum așa? Deoarece problemele există în viitor. Cu excepția cazului în care ai un atac de cord sau ești mâncat de un urs, momentul tău prezent este, de obicei, bun. Viitorul imaginar este ceea ce te înnebunește: „Ce se va întâmpla dacă? Cum voi supraviețui dacă? Ce vor spune ceilalți?

Ești conceput perfect pentru a face față momentelor actuale. îți învingi temerile aducându-ți mintea înapoi în prezent. îți repeți: „în această secundă am tot ce îmi doresc. Aleg să mă bucur de ACEST moment.'[1] Fiecare secundă pe care o trăiești în prezent este o afirmație că viața este bună – și că „simțind binele“ ești binecuvântat cu și mai mult bine.

Viața ta va funcționa în măsura în care poți spune:

- nu am nevoie de nimic altceva decât de acest moment;
- nu este nimeni altcineva pe care trebuie să-l impresionez și nu trebuie să devin nimeni;
- sunt ceea ce sunt;
- am tot ce îmi trebuie pentru a fi fericit.



PE SCURT

Răspunsul la marea întrebare: „Ce ar trebui să fac cu viitorul meu?“ este „Trăiește în prezent.“



CAPITOLUL 25
Iubește-te!

Fii blând cu tine însuti

Există un pericol când accepți că tu îți creezi experiența vieții: de îndată ce recunoști asta, realizezi că ești răspunzător pentru modul în care ți s-a desfășurat viața și ai putea să vrei să te iei la bătaie! Te-ai putea întreba: „Cum am putut fi așa de prost?“ Poți să te învinuiești sau chiar să te urăști. Dar este o idee foarte proastă!

Iată o modalitate mai bună de a vorbi cu tine însuti:

- „Mi-am trăit viața în cel mai bun mod în care am știut. “
- „Acum că știu mai multe, voi gândi și mă voi simți diferit. “
- „Acum că știu mai multe, o voi duce mai bine.“

Felicită-te că ai supraviețuit până în acest punct. FĂRĂ RUȘINE. FĂRĂ VINĂ.

De ce e important să te iubești

Fiecare experiență pe care o vei avea vreodată este colorată de CE SIMȚI PENTRU TINE. Fiecare gând, fiecare conversație, fiecare moment de veghe, fiecare vis sunt determinate de iubirea sau de ura pe care o simți față de tine și față de propria învinuire sau iertare.

Așadar, ajungem acum la sâmburele problemei. Pentru că:

- Viața pe care o creezi depinde de ceea ce simți.
- Nu va fi niciodată o perioadă în viața ta când *nu vei fi prezent* (pentru că oriunde te duci, ești întotdeauna acolo!).

TOT CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN VIATA TA DEPINDE DE CE SIMȚI PENTRU TINE.

PENTRU A AVEA ÎN MOD CONSTANT LUCRURI BUNE ÎN VIAȚA TA, TREBUIE SĂ TE IUBEȘTI – nu într-un fel arogant, îngâmfat sau lăudăros, ci într-un mod tolerant, plin de compasiune și de bunăvoință.

Oamenii care se iubesc și se acceptă sunt energici și optimiști. Sunt mai sănătoși. Au și ei parte de provocări, dar nu iau problemele la modul personal. Lucrurile par întotdeauna să se îndrepte de la sine. Cei care se învinuiesc și se dojenesc aspru pe ei înșiși duc o viață plină de zbucium și de disperare.

Dovezile sunt peste tot. Nu contează cât de multe știi. PENTRU CA VIAȚA TA SĂ FUNCȚIONEZE, TREBUIE SĂ TE IUBEȘTI.

„Dar cum mă pot iubi?“

Buddha ne încurajează:

> *Poți căuta în întregul Univers pe cineva mai demn de dragostea și de afecțiunea ta decât ești tu și nu vei găsi pe nimeni. Tu însuți, la fel de mult ca oricine altcineva din întregul Univers, meriți dragostea și afecțiunea ta.*

BUDDHA

Ce poți face?

CONCENTREAZĂ-TE PE PUNCTELE TALE FORTE: Nu te mai uita la ce nu îți place la tine. Concentrează-te pe ceea ce-ți place și lucrurile rele se vor risipi. Lucrurile asupra cărora te concentrezi se înmulțesc.

VORBEȘTE ÎNTOTDEAUNA FRUMOS DESPRE TINE: Nu te critica niciodată. Este autosabotaj și îi și irită pe ceilalți. Dacă nu ai nimic bun de spus despre tine, nu spune nimic.

CAUTĂ LUCRURI BUNE LA CEILALȚI: Persoanele [5] care nu se simt bine cu ele însele caută defecte la ceilalți. Reversul este: dacă găsești calități la alții, vei avea o părere mai bună despre tine.

CAUTĂ FRUMUSEȚEA DIN TOATE LUCRURILE: [5] Pentru a recunoaște frumusețea unei flori, a unei catedrale, stânci, apus, cățeluș, trebuie să o ai în tine, în caz contrar, nu o vei recunoaște când o vei vedea.

Aprecierea tuturor lucrurilor din jurul nostru duce la iubire de sine.

AI GRIJĂ DE CASA TA: Spațiul unde locuiești afectează modul în care te simți. Creează un spațiu care să te binedispună când deschizi ușa de la intrare. Ordinea nu costă nimic. Mai bine să locuiești într-o garsonieră curată decât într-o vilă murdară. Casa ta poate că nu e mare, dar poate fi ordonată! Atârnă pe pereți imagini sau fotografii care te inspiră.

Fred spune: „Când voi avea succes, nu voi mai

trăi ca un șobolan/[1] Greșit! Ca să cunoști succesul, trebuie să începi să trăiești bine. Trebuie să te simți bine acum.

RĂSFAȚĂ-TE: în primul rând, să vedem ce înseamnă să NU te răsfeti.

3

Lisa, care e în urmă cu o lună la plata chiriei și are credite de 10 000 de dolari, cumpără o geantă de 2 000 de dolari și susține: „O merit!“ Nu, Lisa! Să dai pe apa Sâmbetei bani mulți pe care *nu* îi ai pe lucruri de care *nu ai nevoie* nu înseamnă să te *răsfeți;* înseamnă să te *pedepsești.*

Să te răsfeți înseamnă să faci lucruri care te determină să te simți bine și pe care ți le poți permite. Iată ce ar putea însemna asta:

- Dacă ești lefter: să mergi intr-un parc public și să te bucuri de flori; să stai în foaierul unui hotel frumos de cinci stele si să citești o carte

  > >

  (este gratuit); să înveți online să faci masaj alături de un prieten și să vă răsfațați reciproc cu un tratament relaxant o dată pe săptămână.
- Dacă te poți lipsi de niște bănuți: cumpără un bilet ieftin de avion și folosește punctele pentru a trece la clasa business pentru prima dată în viață; economisește zece dolari pe săptămână până când îți poți permite să-ți duci mama la prânz la cel mai bun restaurant din oraș.

Fă o misiune din a te bucura de plăceri pe care să ți le poți permite. începe chiar acum. Să te răsfeți înseamnă să-ți petreci timpul cu

persoane care te îmbogățesc sufletește. înseamnă să cauți experiențe frumoase, să-ți extinzi așteptările și să te simți din ce în ce mai bine, puțin câte puțin.

MEDITEAZĂ: Scopul meditației este SĂ FII fără scop. Suntem atât de ocupați „făcând“ diverse lucruri, încât uităm să fim „ființe” umane. Meditația este cel mai bun exercițiu de detașare si de relaxare.

ÎNVAȚĂ SĂ PRIMEȘTI: Poate că ai o prietenă ca Mary.

- O inviți la cină. Ea spune: „Nu te deranja.”
- îi cumperi un cadou de ziua ei. Ea spune: „N-ar fi trebuit să te deranjezi.”
- Te oferi să-i cari cumpărăturile. Ea spune: „Mă descurc.”
- îi spui că este frumoasă și ea spune: „Am un fund cât tancul.”

Poate că tu ești ca Mary. Dacă îti dorești o viată
bogată, învață să accepți cu dragă inimă ajutorul, invitațiile, cadourile și complimentele.

FĂ CEEA CE ÎȚI PLACE: Petrece timp făcând lucruri pe care le iubești – dacă nu la serviciu, atunci în timpul liber. Dacă îți place muzica, pictura sau înotul alături de rechini, fa-ți timp pentru asta. Când faci lucruri pe care le iubești, afirmă: „Merit, și lucrurile care îmi plac sunt importante.”

Obișnuiește-te să primești.

FII BUN CU TINE: Dacă ți se pare greu să te iubești sau să te ierți, fa rost de o fotografie cu tine pe când aveai doi sau patru ani și pune-o pe birou. Este mult mai ușor să ierți un copil de patru ani.

Ne iubim soții, soțiile, părinții, iubiții și *ei nu sunt perfecți.* Așa că de ce tu ar trebui să fii perfect? Spune-ți: „Nu trebuie să fiu perfect – și asta e perfect."

RECUNOASTE-TI MERITELE: O viată fericită înseamnă îmbunătățire, nu perfecțiune. Sărbătorește pașii mici spre progres.

PE SCURT

lubește-te. Viața ta depinde de asta.

OAMENII FERICIȚI
SE CONCENTREAZĂ
EA CEEA CE AU.





OAMENII
NEFERICm SE
CONCENTREAZĂ
LA CEEA CE LE
LIPSEȘTE

CAPITOLUL 26
De ce sunt aici?

ÎN FORMA Pi i



De ce sunt aici?

Fericirea este rostul și menirea vieții, întregul sens și finalitatea întregii existențe umane.

ARISTOTEL

Imaginează-ți pentru o clipă că ești Dumnezeu și că ai decis să faci niște oameni.

Acești oameni sunt ca niște creatori-ucenici. Ei nu construiesc universuri, dar sunt destul de îndemânatici. Scriu povești și creează muzică, inventează elicoptere și iPoduri, construiesc orașe și mai fac și copii.

Dacă ai fi Dumnezeu, cum ai proiecta lucrurile? Vei organiza totul astfel încât acești oameni să fie victime nevinovate ale destinului – și cu ce scop? Sau ai crea o lume în care oamenii își pot da seama treptat de propria putere de a-și crea experiențe de viață? Ce zici de un astfel de plan?

Acești oameni locuiesc intr-un Univers care pare destul de solid. Dar în urma cercetărilor, ei descoperă că elementele de construcție ale Universului nu sunt 9

particule solide, ci valuri de energie. Această energie se dovedește a fi același lucru cu gândurile umane.

în acest Univers, misiunea fiecărui om este de a-și asuma întreaga *responsabilitate pentru viața sa, controlându-și gândurile și sentimentele.*

îți place această idee? Sper că da, pentru că acesta este Universul nostru.

Edgar Mitchell, astronaut pe Apollo 14, a exprimat asta în câteva rânduri:

Dacă ne schimbăm părerea despre cine suntem – și ne putem vedea pe noi înșine creativi, ființe veșnice care creează experiență fizică, uniți de acel nivel de existență numit conștiință –, atunci începem să vedem și să creăm lumea în care trăim în mod diferit.—

Maeștrii spirituali ne-au învățat întotdeauna acest lucru. Unii se nasc cu această convingere. Știința face pași în același sens.



Sună prea fantastic ca prin gândurile și sentimentele noastre să ne creăm experiența de viață? Dovezile abundă în jurul nostru. Venim pe lume pentru a ne descoperi propria putere. Nu suntem nici victime, nici pioni. Suntem creatori.

Probabil că ai simtit-o dintotdeauna. Nu ești o frunză în bătaia vântului. Tu îti controlezi destinul.

3

întrebările importante

Ne concentrăm prea des asupra diferențelor dintre noi. Care este *diferența* dintre bărbați si femei? Care este *diferența* dintre religia mea și religia ta?

Dar imagineazâ-ți pentru o clipă că am aduna

câțiva maeștri spirituali – lisus, Buddha, Mohamed, Lao Tzu – și i-am pune să ne răspundă la niște întrebări importante. Presupun că toți vor avea aceleași răspunsuri.

Ce sunt eu?

Ești o scânteie a lui Dumnezeu sau a *Sursei.* Esența > > ta este dragostea. Restul este iluzie sau o gândire greșită.

Care este scopul meu?

Să gândești așa cum gândește Dumnezeu. Să iubești cum iubește Dumnezeu. Să creezi cum creează Dumnezeu.[5]

în concluzie

Ești un spirit care are o experiență fizică. Orice ar apărea în viața ta – bucurie, abundență, ulcer, FBI – este un feedback precis la ceea ce au creat gândurile și sentimentele tale.

La un moment dat, îți va cădea fisa că ești în întregime responsabil pentru realitatea ta. Până când vei înțelege asta, viața poate fi iadul pe Pământ.

Dar după ce vei înțelege, viața o să devină un joc în care:

- visurile tale se îndreaptă spre tine cu o viteză tot mai mare;
- totul devine din ce în ce mai distractiv.

Principalele reguli ale jocului sunt:

- ACCEPTĂ-TE pe tine, pe alții și situația actuală;
- IARTĂ-TE pe tine și pe ceilalți;

. FII RECUNOSCĂTOR;
. TRĂIEȘTE MOMENTUL;
. SIMTE-ȚI OBIECTIVELE DEJA ÎNDEPLINITE;
. ÎNLOCUIESTE-TI TEMERILE CU DRAGOSTE SI
CU BUNĂTATE;
. FII FERICIT.

Dacă trăiești ghidându-te după aceste îndrumări, îți mărești energia și devii din ce în ce mai puternic. Realizezi *din ce în ce mai multe* cu *mai puțin efort.* îți și dai seama că de fapt nu tu faci acest lucru. Puterea vine *prin* tine.

Nimeni nu te împiedică. Nimeni nu te poate reține.

Nu ai nevoie de mai multe informații. Nu ai nevoie
de mai multe seminare sau de permisiunea cuiva. Pur și simplu, șlefuiești fiecare piesă din puzzle în ritmul tău și realizezi că este perfect.

PE SCURT

Misiunea ta este SĂ TE SIMȚI CÂT MAI BINE
POSIBIL ÎN FIECARE MINUT, ÎN FIECARE ORĂ, ÎN FIECARE ZI. Asa funcționează viata.


DACĂ AȘ AVEA SILUETA EI!
DACĂ AȘ AVEA DIAMANTELE EI!
DACĂ AȘ AVEA BANII LUI!
DACĂ AȘ AVEA NEVASTA LUI!
©ANDREW MATTHEWS

Note

1 Napoleon Hill, *Think and Grow Rich,* The Ralston Publishing Co, Cleveland, Ohio, 1953. *(N. a.)* V. și ed. rom. *De la idee la bani,* ed. a 3-a, revizuită, trad. Ioana Maria Tomuș și Andra Șamata, Curtea Veche Publishing, 2018. *(N. red.)*

2 Maxwell Maltz, *Psycho-Cybernetics,* Pocket Books, 1989. *(N. a.) V.* și ed. rom. *Psiho-cibernetica,* trad, de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche Publishing, București, 2017. *(N. red.)*

3 Claude M. Bristol, *The Magic of Believing: The Science of Setting Your Goal and Then Reaching It,* Fireside, 1991. *(N. a.) V.* și ed. rom. *Magia credinței,* trad. Cristian Hanu, Adevăr Divin, Brașov, 2011. *(N. red.)*

4 Norman V Peale, *The Power of Positive Thinking,* Fawcett Columbine, 1952. *(N. a.)* V. și ed. rom. *Forța gândirii pozitive,* ed. a 2-a, trad. Marius Chitoșcă, Curtea Veche Publishing, București, 2013. (N. *red.)*

5 Fotografii reproduse cu permisiunea dr. Masaru Emo to. (N. *a.)*

6 Lynne McTaggart, *The Intention Experiment,* Free Press, 2007, p. 24. *(N. a.)*

7 Glen Rein și Rollin McCraty, „Structural changes in water and DNA associated with new physiologically measurable states', *Journal of Scientific Exploration,* vol. 8, nr. 3, 1994, pp. 438-439. (N. *a.)*

8 Arthur Eddington, *The Nature of the*

Physical World, Macmillan, 1935. *(N. a.)*

9 Stephen Hawking, *Into the Universe,* seria 1, episodul 3, 4:16. *(N. a.)*

10 Shakti Gawain, *Creative Visualisation,* Whatever Publishing, 1978, pp. 8 și 10. (N. *a.)* V. și ed. rom. *Vizualizarea creativă,* trad. Viorica Horga, Meteor Press, București, 2007, pp. 24 și 25. *(N. red.)*

11 Neville Goddard, *Feeling is the Secret,* BN Publishing, 2007, p. 19. *(N. a.)*

12 Neil Douglas-Klotz (trad.), *Prayers of the Cosmos: Meditations on the Aramaic Words of Jesus,* Harper, San Francisco, 1994, pp. 86-87. *(N. a.)*

13 Gregg Braden, *Secrets of the Lost Mode of Prayer,* Hay House, 2006, pp. 7-8. (N. *a.)*

14 Matei 13:12. *(N. a.) V.* și ed. rom. Biblia, trad. Dumitru Cornilescu, 1924, ediție revizuită în 2016. Toate citatele biblice care apar în carte sunt preluate din aceeași ediție. *(N. red.)*

15 Neville Goddard, *Feeling is the Secret,* BN Publishing, 2007, pp. 16 și 21. *(N. a.)*

16 Wolfgang Pauli, „Relation between the closing in of electron-groups in the atom and the structure of complexes in the spectrum*, *Zeitschrift fur Physik,* vol. 31, 1925, pp. 765-783. *(N. a.)*

17 Personaj fictiv din filmul lui George Lucas, *Star Wars,* 1977. *(N. a.)*

18 *The Voice,* Nine Network Television, Australia, 2013. *(N. a.)*

19 Andrew Matthews, *Being Happy!,* Media

Masters, Singapore, 1988. *(N. a.)*

20 Jim Carrey, Interviu pentru *Movieline,* iulie, 1994. *(N. a.)*

21 Matei 5:39. *(N. a.)*

22 Lovitură din artele marțiale chineze care generează un impact foarte puternic de la o distanță extrem de mică, l-15 centimetri. *(N. red.)*

23 Foundation for Inner Peace, A *Course in Miracles,* ed. a 2-a, Lecția 243, Viking Penguin, New York, 1996. *(N. a.)*

24 J. Bruce Moseley et al., „A controlled trial for arthroscopic surgery of the knee“, *New England Journal of Medicine,* vol. 347,2002, pp. 81-88. *(N. a.)*

25 Bruce Moseley, *60 Minutes interview,* 29 noiembrie 2012. *(N. a.)*

26 Bruce Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles,* Hay House, 2011. *(N. a.)*

27 *Ibidem,* p. 42. *(N. a.)*

28 Candace Pert, *Molecules of Emotion,* Simon and Schuster, 1997, p. 189. *(N. a.)*

29 Paul Pearsall, *The Heart's Code,* Broadway, 1998, p. 65. (N. *a.)*

30 *Ibidem. (N. a.)*

31 *Ibidem. (N. a.)*

32 Claire Sylvia, A *Change of Heart,* Warner Books, 1998. (N. *a.)*

33 Paul Pearsall, *The Hearts Code,* Broadway, 1998, p. 7. *(N. a.)*

34 David W. Orme-Johnson, Charles N.

Alexander, John L. Davies, Howard M. Chandler, Wallace E. Larimore, „International Peace Project in the Middle East: The effects of the Maharishi Technology of the Unified Field”, *Journal of Conflict Resolution,* vol. 32, nr. 4, 1988, pp. 776-812. *(N. a.)*

35 „International Peace Project in the Middle East: The Effects of Maharishi Technology of the Unified Field”, *The Journal of Conflict Resolution,* vol. 32, nr. 4, decembrie 1988. *(N. a.)*

36 Dr. Randolph C. Byrd, „Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population[1], *Southern Medical Journal,* vol. 81, 1988, pp. 826-829. (N. *a.)*

37 Lynne McTaggart, *The Intention Experiment,* Free Press, 2007, p. 23. *(N. a.)*

38 *The Secret Life of Plants,* partea a 2-a din 4, interviu cu Cleve Backster, youtube.com/watch? v=nYksxtB0w8U, 0:47. *(N. a.)*

39 Bruce H. Lipton, *The Biology of Belief,* Hay House, 2005, p. 155. *(N. a.)*

40 Paramahansa Yogananda, *Autobiography of a Yogi,* Self-Realization Fellowship, 1948. *(N. a.)*

41 Matei 18:3. *(N. a.)*

42 Edgar Mitchell, „As the paradigm shifts: Two decades of consciousness research”, *Noetic Sciences Review,* vol. 24,1992, p. 7. (TV. *a.)*